

# N02【焼きさばが入ったおふくろの味弁当】

食材はお弁当4人分です

## ● 十六穀ごはん

・米	2合
・十六穀米	30g

栄養価(1人分) エネルギー 235kcal 食塩 0g

- ① 米をとき、吸水させ、十六穀米を混ぜて炊飯器で炊く。
- ② 1人140gに盛り付ける。

## ● 焼きさば

・塩さば	160g
・キャベツ	60g
・ミニトマト	4個
・レモン	1/3個

栄養価(1人分) エネルギー 125kcal 食塩 0.7g

- ① さばを焼く。(1人40gの切身)
- ② キャベツを千切りにし、ミニトマトは洗ってそのまま、レモンは4等分のくし切りにする。

## ● 肉野菜炒め

・豚ももスライス	160g
・キャベツ	60g
・たまねぎ	40g
・にんじん	40g
・白だし	大さじ1
・塩	少々(0.6g)
・こしょう	少々
・ガーリックパウダー	少々

栄養価(1人分) エネルギー 85kcal 食塩 0.5g

- ① 豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに豚肉、にんじん、玉ねぎ、きゃべつの順に並べ、白だしをふりかけてふたをして弱火にかけたら3分間蒸し煮にする。ふたをとり、水分をとばしたら塩こしょうで味つけをし、仕上げにガーリックパウダーをかける。

## ● ほうれん草の和え物

・ほうれん草	120g
・わかめ	60g
A { しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま	小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 12kcal 食塩 0.4g

- ① ほうれん草を熱湯でさっと茹でて水にとり、水気をしっかりと絞ったら4cmの長さに切る。わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② Aと①を和える。

## ● いかと小松菜の酢味噌和え

・いか	80g
・小松菜	60g
・小ネギ	30g
A { みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 21kcal 食塩 0.3g

- ① いかは腑を取り、身を5cmの長さの太めのせん切りにし、さっと茹でる。小松菜は茹でて水にとり、しっかり水気をきる。小葱は小口切りにする。
- ② Aと①を和える。

## ● 野菜の炊き合わせ

・しいたけ(乾)	20g(4枚)
・にんじん	60g
・たけのこ(水煮)	80g
・絹さや	20g
{ こんぶ	10g
かつおぶし	20g
水	300cc
・しょうゆ	小さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 22kcal 食塩 0.5g

- ① 絹さやはさっと茹でておく。  
にんじん、たけのこ、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、こんぶを入れて1時間以上おく。火にかけて沸騰したらこんぶを取り出しかつおぶしを入れて沈んだらこす。
- ③ だし汁にしょうゆを入れてにんじん、たけのこ、しいたけを煮詰めたら火を消して味をしみこませる。
- ④ ③と絹さやを盛り付ける。