

N08【野菜たっぷり！とうもろこしごはん弁当】食材はお弁当4人分です

● とうもろこしごはん

・ごはん	560g(2合弱)
・とうもろこし	60g
・食塩	0.8g

栄養価(1人分) エネルギー 246kcal 食塩 0.2g

- ① 米をとき、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 炊き上がったごはんにとうもろこし、塩を加えて混ぜる。

● 焼き鮭

・鮭(甘塩)	180g
・キャベツ	120g

栄養価(1人分) エネルギー 96kcal 食塩 0.8g

- ① 鮭を焼く。(一人45gの切身)
- ② キャベツを千切りにし、盛り付ける。

● 一口チキンカツ

・鶏むね肉	80g
・塩	1g
・小麦粉	2g
・卵	1/4個
A { パン粉	10g
パセリ	1g
・油	適量

栄養価(1人分) エネルギー 75kcal 食塩 0.3g

- ① 鶏むね肉を一口大(約20g)に切り、塩・こしょうをもみこんで下味をつける。パセリをみじん切りにする。
- ② 鶏むね肉に小麦粉を軽くまぶし、溶き卵をくぐらせ、Aをつける。
- ③ 油を170度に熱し、途中で裏返しながらかけてこんがりキツネ色になるように揚げる。

● こんにゃくの炒り煮

・糸こんにゃく	120g
・かぼちゃ	60g
・アスパラガス	40g
{ 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
だし汁	大さじ3
・ごま油	小さじ1
・一味唐辛子	少々

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.2g

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、かぼちゃは太めの千切り、アスパラガスはかぼちゃと同じくらいの斜め切りにする。かぼちゃはレンジに3分かけておく。
- ② フライパンにごま油をひき、こんにゃく、アスパラガスをさっと炒め、全体に油がなじんだら、かぼちゃを加え、合わせ調味料を入れる。
- ③ 水分がとんだら、最後に唐辛子をかけて混ぜる。

● 焼き油揚げともやしの辛子しょうゆ和え

・油揚げ	8g
・もやし	80g
{ 練りからし	2g
しょうゆ	小さじ1強
昆布のだし汁	大さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 14kcal 食塩 0.3g

- ① 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、トースター等で焼き、千切りにする。(表面が黒く焦げたときは流水で洗いながら取り除く。)
- ② もやしは水から茹で、沸騰したら火を消し、水をきる。
- ③ 合わせ調味料ともやし、焼き油揚げを和える。

● さといものチーズ焼き

・さといも(冷凍)	4個
・とろけるプロセスチーズ	1枚
・ケチャップ	大さじ1強
・焼きのり	1g

栄養価(1人分) エネルギー 32kcal 食塩 0.2g

- ① さといもを解凍し、ケチャップ、とろけるチーズを1/4枚のせ、4分焼く。(レンジでも可)
- ② 焼いたあと、ちぎったのりをのせる。

● パプリカの簡単ピクルス

・パプリカ(赤・黄)	各40g
・砂糖	2g
・酢	大さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 8kcal 食塩 0g

- ① 材料をすべて混ぜ合わせ、レンジで2分加熱し、粗熱をとりながら30分ほどなじませる。