

彩り豊かなシャキシャキ満足弁当

ポイント



876Kcal

調理時間
6品目で48分

※よく噛む食材には、食物繊維が豊富なものが多いのですが、沢山噛むことは食べ応えを感じ、食物繊維が多い事で食後の腹持ちも良くなります。

※また、煮物の野菜を花形に切ったり、緑黄色野菜を使うことで、見た目も彩り鮮やかになり、満足感を得られます。

お花の根菜と鶏肉の煮物

- 材料：鶏もも肉 50g/こんにゃく 40g/れんこん 20g/人参 40g
干しいたけ（戻して）40g/干しいたけ戻し汁+水 180g
みりん 12g/しょう油 12g/塩、油適量/スナップえんどう 2本
- ① 鶏もも肉とこんにゃく、干しいたけを一口大の乱切りにする。こんにゃくは味が染み込むように切れ目を入れる。
 - ② れんこんは花切りに、人参はねじ梅にする。
 - ③ 油を引き熱した鍋に、鶏肉を入れて炒める。
 - ④ 鶏肉に火が通ったら、他の具材を入れて炒める。
 - ⑤ 野菜に火が通ったら調味料を入れて、煮汁が少なくなるまで煮る。
 - ⑥ スナップえんどうはあらかじめ下茹でしておき、最後に軽く混ぜ合わせる。

カリカリ梅の混ぜご飯

材料：ご飯 280g/カリカリ梅・ちりめんじゃこ 20g

- ① 炊いた白米と具材を混ぜる。
- ② 弁当箱へ盛り付ける際、カリカリ梅が目立つように上に乗せると良い。

牛肉のきんぴら巻き

材料：牛ロース薄切り 80g/ごぼう 40g/人参 30g/こんにゃく 20g
ごま油 適量

- A（酒 6g/しょう油 6g/みりん 6g/いりごま、鷹の爪適量）
B（しょう油 7g/みりん 7g/酒 7g/砂糖 1.5g/顆粒だし 0.5g）
- ① きんぴらごぼうを作る
 - 1) 野菜、こんにゃくを全て千切りにし、フライパンにごま油をひいて炒める。
 - 2) ごぼう、人参に火が通ったら、混ぜ合わせた A を入れ軽く炒める。（子供向けに味付けする際は、鷹の爪の量に気を付ける。）
 - ② 牛肉巻きにする。
 - 1) 牛ロースを平らに広げ①を横に並べてきつめに巻き、両端を閉じる。
 - 2) フライパンに油を引き熱する。肉の巻き終わりを下にして焼く。
 - 3) 火が通ったら混ぜ合わせた B を入れ、水分がなくなるまで煮絡める
 - 4) 肉巻きを半分に切って、切り口が上に見えるように盛り付ける。

おから入り洋風卵焼き

材料：卵 50g/おから 15g/パルメザンチーズ 10g/牛乳 15g
コンソメスープの素 0.5g/油、塩、こしょう適量

- ① ボウルに卵を割りかき混ぜる。
- ② 牛乳を軽く温め、コンソメスープの素を入れ溶かす。
- ③ おからに②を染み込ませ①と混ぜる。
- ④ ③にパルメザンチーズ、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ⑤ 卵焼き器に油を引き熱し、卵液を数回に分けて入れ焼く。

糸寒天のさっぱりナムル

材料：糸寒天 6g/人参 10g/豆もやし 20g/きゅうり 10g
A（砂糖・しょう油各 6g/ごま油 12g/酢 15g/いりごま適量）

- 材料：かぼちゃ（皮を除く）40g/かぼちゃの皮 少量 /塩 適量
フルーツグラノーラ（レーズン 7g/押し麦 3g）
- ① かぼちゃを皮付きのまま電子レンジで（600w3分）加熱する。
 - ② かぼちゃの皮を取り除いて良くつぶし、フルーツグラノーラと塩を混ぜ合わせる。
 - ③ ラップで茶巾絞りにし、最後にかぼちゃの皮を飾る。

- ① 糸寒天を水またはお湯で戻す。
- ② 野菜を切り、人参と豆もやしを茹でる。
- ③ A を混ぜ合わせ、① ② ③を和える。
※ラー油をお好みで入れても良い。
- ④ 水気を切り、お弁当カップに盛り付ける。