

N06【ヘルシー豆腐つくね弁当】

食材はお弁当4人分です

● ごま塩ごはん

- ・ごはん 560g(2合弱)
- ・ごま塩 1.2g

栄養価(1人分) エネルギー 237kcal 食塩 0.1g

- ① 米をとき、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 1人140gずつ盛り付け、ごま塩をふりかける。

● 豆腐つくね

- ・木綿豆腐 140g
- ・豚ひき肉 30g
- ・えのきだけ・玉ねぎ 各40g
- A { 片栗粉 2g
- おろししょうが 10g
- 酒 小さじ2 塩 1.2g
- ・油 小さじ2
- B { 酒 小さじ2 砂糖 8g
- みりん 大さじ1・2/3
- しょうゆ 小さじ1
- 水 大さじ1 片栗粉 4g
- ・レタス 40g

栄養価(1人分) エネルギー 115kcal 食塩 0.6g

- ① ボウルに水切りをした豆腐、ひき肉、石づきをとってみじん切りにしたえのきだけ、みじん切りの玉ねぎ、Aを入れ、よく練り混ぜる。
4等分にして長円形にまとめる。
- ② フライパンに油を熱し、①を並べ、ふたをする。中火で両面を3~4分ずつ焼く。油をふきとり、混ぜ合わせたBを加えて照りよく煮からめる。
- ③ つくねの下にレタスを敷き、盛りつける。

● 鶏肉のオレンジ風味照り焼き

- ・鶏もも肉 120g
- ・オレンジジュース (果汁100%) 60ml
- ・桜エビ 4g
- ・塩 1.2g こしょう 少々
- ・油 小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 80kcal 食塩 0.4g

- ① 鶏肉は一口大に切って塩・こしょうをふる。
- ② フライパンに油を入れ、鶏肉の皮を下にし、強火で両面を焼く。
- ③ 焼き色がついたらオレンジジュースと桜エビを入れ、弱火にして汁気がなくなるまでからめながら焼く。

● きゅうりとオクラのしょうが和え

- ・きゅうり 30g
- ・オクラ 20g
- ・赤ピーマン 8g
- A { しょうが 1g
- 酢・だし汁 各小さじ1
- 塩 少々(0.8g)

栄養価(1人分) エネルギー 3kcal 食塩 0.2g

- ① きゅうりは短冊切り、おくらは色よくゆでて湯をきり、小口切りにする。
- ② 赤ピーマンは種を除き、細く切ってさっとゆで、湯をきる。
- ③ しょうがはせん切りにし、Aを加え混ぜる。
- ④ ①~②を合わせ、③で和える。

● ジャガイモの含め煮

- ・ジャガイモ 30g
- ・生揚げ 40g
- ・人参 12g
- ・こんにゃく 20g
- ・だし汁 150ml
- ・油 小さじ1/2
- A { 酒 1.2g 砂糖 1g
- しょうゆ 小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.3g

- ① ジャガイモ、人参は皮をおき、乱切りにする。生揚げ、こんにゃくは熱湯をかけ、それぞれ厚めの短冊に切る。
- ② 鍋に油を熱してジャガイモ、人参を炒める。だし汁を入れ、煮立ったら生揚げ、こんにゃくを入れる。
- ③ Aを入れ味付けをし、煮含める。

● 小松菜と切り干し大根のナムル

- ・小松菜 80g
- ・切り干し大根(乾) 10g
- A { 顆粒鶏ガラスープ 2g
- 湯 大さじ2
- にんにくのすりおろし 1g
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2/3
- 塩 1.2g
- 一味唐辛子 少々(0.4g)
- ・いり白ごま 1g

栄養価(1人分) エネルギー 24kcal 食塩 0.7g

- ① 小松菜は熱湯でゆで、冷水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
- ② ボウルに鶏ガラだしを入れて分量の湯でとかし、Aを混ぜ合わせる。
- ③ 切り干し大根は熱湯に1分ほど浸してから水でもどし、食べやすい長さに切り、②に加え混ぜる。
- ④ ③に小松菜を加え混ぜ、30分ほどおいて味をなじませる。器に盛り、ごまをふる。

● オレンジ(1人分) 1/10個(20g)

栄養価(1人分) エネルギー 5kcal 食塩 0g