

# N010【とろ〜り! 魚のあんかけ弁当】

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。

## ● 白身魚のあんかけ

・たら	240g
・玉ねぎ	80g
・えのきだけ	80g
・にんじん	40g
A だし汁	120ml
酒・みりん・しょうゆ	各大さじ1
塩	少々(0.6g)
・片栗粉・水	各小さじ2
・小ネギ	20g

栄養価(1人分) エネルギー 86kcal 食塩 1.1g

- ① たらを蒸し焼きにする。玉ねぎ、にんじんを3cm長さのせん切りにし、えのきだけも同様の長さに切る。小ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にAをすべて入れて、玉ねぎ・えのき・にんじんを加えて火にかけて、沸騰して3分ほどたったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ たらの上に、あんをかけ、小ねぎを散らす。

## ● ヘルシーなピーマンの肉詰め

・ピーマン	2個(1個50g)
・鶏ひき肉	80g
・絹ごし豆腐	40g
・しいたけ(乾)	1個
・しらす	10g
・青しそ	2枚
・片栗粉	4g
・塩 1g	・こしょう 少々
・小麦粉・パン粉	各4g

栄養価(1人分) エネルギー 64kcal 食塩 0.3g

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取り出す。豆腐は水切りをする。しいたけは水で戻し、みじん切りにする。青しそは長さを半分にしてせん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、豆腐、しいたけ、しらす、青しそを入れてよくこね、片栗粉・塩・こしょうを加え、混ぜる。
- ③ 縦半分に切ったピーマンに小麦粉をまぶし、②を詰め、パン粉をのせて上下1000Wのオーブンで約10分焼く。

## ● 豆もやしの油炒め

・豆もやし	100g
・油	小さじ1
・塩	1g
・こしょう	少々
・しょうゆ	小さじ1/2
・ラー油	1g

栄養価(1人分) エネルギー 21kcal 食塩 0.3g

- ① 油をひいたフライパンを熱し、もやしを炒め、塩こしょうをする。火を消し、しょうゆ・ラー油をたらし、混ぜ合わせる。  
※炒めすぎないように注意する。

## ● 小松菜とちくわのわさびマヨ和え

・小松菜	60g
・ちくわ	1本
・黄パプリカ	20g
・わさび	小さじ1/2(2g)
・マヨネーズ	大さじ1・1/2

栄養価(1人分) エネルギー 27kcal 食塩 0.4g

- ① 小松菜は長さ3cmにし、熱湯に入れてさっと茹で、冷水にとる。水気をよくしぼっておく。
- ② ちくわは輪切りにし、黄パプリカは長さ3cmのせん切りにする。
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせる。

## ● ごま味噌焼きごぼう

・ごぼう	80g
・にんじん	40g
A 味噌	小さじ2
白すりごま	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
・ごま油	小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 52kcal 食塩 0.4g

- ① ごぼう、にんじんを太めのせん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①を入れて焼き色がつくまでじっくり焼き、裏返して焼く。(約2分ずつ)
- ③ Aを入れてなじませる。

## ● レモン(1人分)

4g(1/12個)

栄養価(1人分) エネルギー 2kcal 食塩 0g