

# N014【ほうれん草のカレー風味ハンバーグ弁当】食材はお弁当4人分です

## ● 青のりごはん

- ・ごはん 560g (2合弱)
- ・青のり 1g

栄養価(1人分) エネルギー 236kcal 食塩 0g

- 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、青のりをふりかける。

## ● ほうれん草のカレー風味ハンバーグ

- ・ほうれん草 160g
- A { 豚ひき肉 160g
- B { 玉ねぎ(すりおろし) 40g
- カレー粉 2g
- 塩 1g
- ・オリーブ油 小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 116kcal 食塩 0.3g

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、水にとる。水気は絞って細かく刻む。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。①の水気をさらに絞って加え、Bを入れ練り混ぜる。4等分にし、平たい丸形に整える。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、②を並べる。こんがり焼けたら裏返し、ふたをして弱火で5分ほど焼き、器に盛る。

## ● 厚揚げとじゃがいものマヨ照り炒め

- ・厚揚げ 140g
- ・じゃがいも 80g
- A { みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1強(20ml)
- 水 10ml
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・小ネギ(小口切り) 5g

栄養価(1人分) エネルギー 89kcal 食塩 0.8g

- ① 厚揚げは厚みを半分に切り、2cm角に切る。じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、水に5分さらして水けをふき、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ② フライパンにマヨネーズを中火で熱し、とけ始めたら①を入れてこんがりするまで3~4分炒める。
- ③ 混ぜ合わせたAと小ねぎを加えてさっと炒めあわせ、器に盛る。

## ● きゅうりの梅おろし和え

- ・きゅうり 1本(100g)
- ・大根 100g
- ・梅干し 2/3個(10g)
- ・しょうゆ 小さじ1/3

栄養価(1人分) エネルギー 10kcal 食塩 0.7g

- ① きゅうりは包丁の背でたたき、食べやすい大きさに割る。大根はすりおろし、軽く汁気をきる。
- ② 梅干しは種を除き、包丁でたたき刻む。
- ③ ボウルに①と②を入れてあえ、しょうゆで味を調える。

## ● かぼちゃのごま和え

- ・かぼちゃ 100g
- A { 酒 小さじ2
- 砂糖 小さじ1強(4g)
- しょうゆ 小さじ2/3
- すりごま 6g

栄養価(1人分) エネルギー 27kcal 食塩 0.1g

- ① かぼちゃはわたと種を除いてくし型に切りにし、ラップで包んで電子レンジ(600W)で5分加熱する。Aをよく混ぜ合わせておく。
- ② かぼちゃのあら熱がとれたらボウルに入れ、Aとあえ混ぜる。

## ● きのこさっぱりマリネ

- ・しめじ類(白) 80g
- ・赤ピーマン 20g
- A { 塩 1g
- 酢 20ml
- こしょう 少々
- オリーブオイル 6g

栄養価(1人分) エネルギー 20kcal 食塩 0.2g

- ① しめじは石づきを除いてほぐす。赤ピーマンはタテに細切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ 熱湯で①をゆで、ざるにあげて水気をきる。②のボウルに入れて10分ほどおき味をなじませる。