

N019【人気メニューぎゅっと詰めました弁当part1】 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。

● 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。(1人45gの切り身)
- ② キャベツを千切りにする。その上に焼き鮭を盛り付ける。

● 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4~5分かけてこんがりキツネ色になるように揚げる。

● ナポリタンポテト

・じゃがいも	120g
・オリーブ油	適量
・ケチャップ	15g
・塩	少々(0.6g)
・こしょう	少々

栄養価(1人分) エネルギー 34kcal 食塩 0.3g

- ① じゃがいもは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、じゃがいもを揚げる。
- ③ 別のフライパンに揚げたじゃがいもを入れ、ケチャップを加えて中火でからめ、塩・こしょうで味をととのえる。

● 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。

● きのこのみそ炒め

・まいたけ	60g
・しめじ	60g
・しいたけ	60g
・生姜	7g
{ みそ	小さじ1/2
{ 水	小さじ1
・油	小さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 28kcal 食塩 0.1g

- ① まいたけ、しめじ、しいたけは食べやすい大きさにする。しょうがは皮をおき、すりおろしておく。
- ② 油をしき、しょうがを入れて香りがたったらきのこ類をさっと炒め、ふたをして蒸し、水で溶いたみそを加えたら強火で水分をとばす。