



※お弁当用の分量です。

塩こんぶとしめじの炊き込みごはん 豚肉とさつまいもの甘辛いため ブロッコリーとカラフルビーンズのサラダ はんぺんのカラフル梅焼き かぼちゃのベーコン焼き りんごかん

塩こんぶとしめじの炊き込みごはん

材料 4人分

米	2合	①人参はせん切りにする。しめじは石づきを切り落とし、長さを半分に切る。
人参	50g	②米はといて普通の水加減にセットしておく。
しめじ	1/2パック	③②の米に人参、しめじ、ツナ、塩こんぶをのせて炊く。
ツナ缶	1缶	
塩こんぶ(減塩)	15g	

豚肉とさつまいもの甘辛いため

材料 6人分

豚もも薄切り肉	200g	①さつまいもは、縦半分に切ってから、5ミリ幅に切る。(半月切り) 水にさらしてから、ザルにあげ、ゆでておく。*電子レンジにかけてもいい! 玉ねぎは、うす切りにする。
さつまいも	100g	②しょうがはすりおろし、調味料とあわせておく。
玉ねぎ	1/2個	③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。玉ねぎ、さつまいもを加えて炒める。火がとおってきたら、あわせておいた調味料を加えてからめる。最後に大葉のせん切りをちらす。
大葉	4枚	
しょうが	1/2片	
★砂糖	小さじ1強	
みりん	大さじ1・1/2	
しょうゆ	大さじ1・1/2	
サラダ油	小さじ1	

ブロッコリーとカラフルビーンズのサラダ

材料 6人分

ブロッコリー	100g	①ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
ミックスビーンズ	50g(1袋)	②ミックスビーンズはさっと湯通しする。
(ひよこ豆・青えんどう・赤いんげん豆)		③①②と調味料をあわせて混ぜる。
マヨネーズ	大さじ1	
レモン汁	小さじ1	

1人分栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
塩こんぶとしめじの炊き込みごはん	306	8.3	4.5	19	0.9
豚肉とさつまいもの甘辛炒め	113	7.9	3.7	13	0.7
ブロッコリーとカラフルビーンズのサラダ	34	1.6	1.9	7	0.1
はんぺんのカラフル梅焼き	62	2.8	4.2	14	0.7
かぼちゃのベーコン焼き	68	1.6	2.6	6	0.3
りんごかん	34	0	0	3	0
合計	617	22.2	16.9	62	2.7

はんぺんのカラフル梅焼き

材料 6人分

はんぺん	1枚(110g)	①はんぺんは、袋の上から手でつぶし、ボールに移す。
マヨネーズ	大さじ1	②ニラは小口切りにする。梅干しは種を除き、包丁でたたく。
梅干し	1個	③①のはんぺんに全ての材料を混ぜしっかり練り混ぜる。
ニラ	少々	④手のひらにうすく水をつけてから、小判型に丸める。
かつお節	2g	⑤油を熱したフライパンでこんがり焼く。 *焦げやすいので弱火で!
ちりめんじゃこ	10g	
片栗粉	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	

かぼちゃのベーコン焼き

材料 6人分

かぼちゃ	200g(1/8個)	①かぼちゃは種をとり8mm幅くらいに切る。ベーコンは1cm幅に切る。あきまめはななめ薄切りにする。フライパンを熱し、サラダ油でかぼちゃ、ベーコン、あきまめを炒める。
ベーコン	2枚	②弱火にして、ふたをしてかぼちゃに火が通るまで蒸し焼きにする。
あきまめ	2本	③最後にポン酢をまわしかけ、全体に味をからませる。
サラダ油	小さじ2	
ポン酢	大さじ1	

りんごかん

材料 8人分

粉寒天	4g	①鍋に粉寒天と水を入れて火にかける。混ぜながら、沸騰してきたら2分ほどさらに煮て、寒天を煮溶かす。紅茶パックと砂糖を加える。
水	500cc	②あら熱をとり、カップに移して、あられ切りにしたりんごをちらす。
紅茶	ティーパック1個	
砂糖	60g	
りんご	1/4個	