

第1回 元気100歳いねかっちゃん弁当コンテスト

最優秀賞 「貯筋弁当」 チーム赤泊



豚肉のチーズ巻き

【材料 (2 人分)】

豚もも肉	120g
「 みりん	大さじ 1/2 (8g)
★ 醤油	小さじ 2 (12g)
「 水	適量
チーズ	30g
人参	30g
ピーマン	20g (1/2 個)
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 豚肉を★に漬けておく。
- ② 人参は 4 cm 長さの拍子切りにする。
ピーマン、チーズは人参に合わせて切る。
- ③ ①の豚肉に②を入れて巻く。
- ④ フライパンに油をひき加熱し、③を入れて焼く。

さんまの卵焼き

【材料 (2 人分)】

卵	2 個
さんま缶詰(味付き)	1/2 缶
水	小さじ 2 (10g)
塩	少々
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 卵を割りほぐし、缶詰の汁、水、塩を加える。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①の卵を入れ、さんまの缶詰を置いて巻く。

ポテトサラダ

【材料 (2 人分)】

じゃがいも	60g
人参	10g
玉ねぎ	6g
きゅうり	20g
ハム	1/2 枚 (10g)
マヨネーズ	10g
(ハーフタイプ)	
塩、コショウ	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは 1 口大に切り、ゆでて粗くつぶす。
- ② 人参はいちょう切りにし、軽くゆでる。
ハムは短冊切りにする。
- ③ きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにして塩でもんでおく。
- ④ きゅうり、ハムをさっとゆでる。
- ⑤ ボウルに材料をすべて入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで味を整える。

ミニトマトのマリネ

【材料（2人分）】

ミニトマト	4個（80g）
┐砂糖	大さじ1（9g）
★酢	小さじ1と1/2（8g）
┐オリーブ油	小さじ1/2（2g）

【作り方】

- ① ミニトマトは皮を湯むきする。
- ② ★を合わせ、①を入れ和える。

なすとピーマンのみそ炒め

【材料（2人分）】

なす	80g
ピーマン	20g
┐みそ	小さじ1（6g）
★酒	小さじ1（5g）
┐砂糖	小さじ2（6g）
サラダ油	適量

【作り方】

- ① なすは乱切りにし、水につけておく。
ピーマンは一口大に切っておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を入れ炒める。
- ③ ★を加え、炒める。

きゅうりと玉ねぎの梅肉和え

【材料（2人分）】

きゅうり	40g
玉ねぎ	40g
にんじん	10g
かにかま	20g
梅干し	1個
砂糖	小さじ1/2（1.5g）

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切り、玉ねぎも薄切りにし、塩でもんで水気を絞る。
- ② にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ 梅干しは種を取り、刻んで砂糖と混ぜる。
- ④ 全ての材料を和える。

★ご飯の目安は約150gです

エネルギー	729kcal
たんぱく質	34.5g
脂質	24.5g
食塩相当量	3g