優秀賞 「おとろえん弁当」 チーム羽茂

鯖トマト

【材料 (2 人分)】

鯖水煮缶 1/2 缶

トマト 1/2個

玉ねぎ 1/4個

ズッキーニ 50g 赤ピーマン 10g

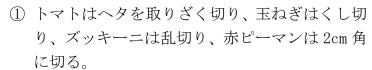
Γみそ 大さじ1(18g)

★酒 大さじ1 (15g)

└砂糖 小さじ 1/2 (2g)

サラダ油 適宜 塩こしょう 小々

【作り方】



- ② 油を引いたフライパンに①と塩コショウを加 えて炒める。トマト、鯖水煮缶を缶汁ごと加え てざっくりと混ぜ、5分ほど煮る。
- ③ ★を加えて、さらに 5 分煮て塩コショウで味を 調える。

ひじきとひき肉の卵炒め

【材料(2人分)】

豚ひき肉 40g

卵 1/2個

乾燥ひじき 4g

少々 (0.2g) 塩 サラダ油 小さじ 1/2

小さじ 2/3 (4g) ┌醬油

しみりん 小さじ 2/3 (4g)

【作り方】

- ① ひじきは水で戻して、みりんと醤油は合わ せておく。
- ② 卵に塩を入れて溶き、油を引いたフライパ ンに入れて大きくかき混ぜ、半熟の状態で 取り出す。
- ③ 油を引いたフライパンにひき肉とひじき を入れて炒める
- ④ 肉の色が変わるまで炒め、★と②の卵を入 れて炒める

アスパラベーコン炒め

【材料(2人分)】

アスパラ 60g

ベーコン 10g

塩こしょう 少々

サラダ油 適宜

【作り方】

- ① アスパラを 3~4cm に切って茹でる。
- ② ベーコンは 1 cm幅に切る。
- ③ 油を引いたフライパンに①と②を入れて炒 め、塩こしょうで味つけをする。



人参しいしい

【材料(2人分)】

人参

40g

シーチキン

10g

卵

1/3 個

サラダ油

滴官

┌塩

少々

~_醬油

少々(0.5g)

【作り方】

- ① 人参は皮をむいて千切りにする。
- ② 卵を溶いておく。
- ③ 油を引いたフライパンで人参を炒める。人参 がしんなりしてきたら、ツナ缶と★と溶き卵 を炒める。

ポテトサラダ

【材料(2人分)】

じゃがいも

40g

きゅうり

10g

玉ねぎ

ハム

7g

マヨネーズ

5g

8g

【付け合わせ】

湯むきしたミニトマト 60g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切 り、茹でてあらく潰す。
- ② きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りのスライ ス、ハムは短冊に切る。
- ③ きゅうりとハムはさっと茹でて、玉ねぎは塩 でもんで水にさらす。
- ④ ①と水気を絞った③の材料をマヨネーズで 和える。

こんがいきつねの和風サラダ

【材料(2人分)】

キャベツ

20g

きゅうり

6g

人参

2g

コーン缶

5g

油揚げ

5g

玉ねぎ

3g

┌醤油

小さじ 1/3(2g)

酢

小さじ 1/5(1g)

★オリーブ油 小さじ 1/4(1g)

砂糖

少々(0.5g)

こしょう

少々

★ご飯の目安は約 150g です

【作り方】

- ① キャベツは一口大に切り、きゅうりは小口切り、 人参はせん切りにする。玉ねぎはすりおろす。
- ② ①の材料を茹でて水気を絞る。
- ③ 油揚げはさっと焼いて軽く焼き目をつけ、短冊に 切る。
- ④ ★を鍋で煮たてて冷ます。
- ⑤ コーン缶の水気をきり、玉ねぎのすりおろしと② ③を合わせて④の鍋で和える。

エネルギー

654kcal

たんぱく質

27.2g

脂質

24.8g

食塩相当量

2.9g