

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
「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	少々

【作り方】

- ① トマトはヘタを取りざく切り、玉ねぎはくし切り、ズッキーニは乱切り、赤ピーマンは 2cm 角に切る。
- 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
塩	少々 (0.2g)
サラダ油	小さじ 1/2
「醤油	小さじ 2/3 (4g)
★「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、半熟の状態を取り出す。
- 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。

人参しいしり

【材料（2 人分）】

人参	40g
シーチキン	10g
卵	1/3 個
サラダ油	適宜
「塩	少々
★「醤油	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	7g
ハム	5g
マヨネーズ	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

【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③を合わせて④の鍋で和える。

★ご飯の目安は約 150g です

エネルギー	654kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	24.8g
食塩相当量	2.9g