

「思いやい弁当」 池田姉妹



豚肉と野菜のポン酢炒め

【材料 (2人分)】

豚肉	110 g
ピーマン	1/2 個 (15 g)
玉ねぎ	1/4 個 (30 g)
もやし	30 g
油	小さじ2
ポン酢	大さじ1
┌酒	小さじ1 (6 g)
★みりん	小さじ1 (6 g)
└塩コショウ	少々

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、★で下味をつける。
- ② ピーマン、玉ねぎは細切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、肉に火が通ったら玉ねぎ、もやし、ピーマンの順に炒める。
- ④ ポン酢で味付けし、さっと炒める。

春雨の中華和えもの

【材料 (2人分)】

春雨 (乾)	15 g
ハム	1 枚 (15 g)
もやし	40 g
コーンの缶詰	大さじ1 (20 g)
┌しょうゆ	小さじ1 (6g)
★酢	小さじ1/2 (2.5g)
砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
└ごま油	少々

【作り方】

- ① 春雨、もやしはゆでる。
- ② ハムを細切りにする。★を混ぜたれを作る。
- ③ ゆでた春雨の水気を切り適当な長さに切る。
- ④ 材料全てを和える。

ポテトサラダ

【材料 (2人分)】

じゃがいも	50g
きゅうり	1/3 本 (30 g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
マヨネーズ	大さじ1/2 (6g)
塩コショウ	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、茹でる。軟らかくなったら、つぶす。
- ② きゅうりは半月切りにする。
- ③ つぶしたじゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、塩コショウで味付けをする。

チーズ入り卵焼き

【材料 (2人分)】

卵	1個 (50g)
ベビーチーズ	1個 (15g)
めんつゆ	小さじ1/2
油	小さじ1

【作り方】

- ① 卵を溶き、めんつゆを加え混ぜる。
- ② ベビーチーズをサイコロ状に切る。
- ③ フライパンに油をしき、①を弱火で焼き、少し焼けてきたらベビーチーズを加えて一緒に巻きながら焼く。

小松菜と桜海老の和え物

【材料 (2人分)】

小松菜	1/3袋 (70g)
桜エビ	6g
「しょうゆ	小さじ1 (6g)
★酢	小さじ1/2 (2.5g)
「砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
きざみ海苔	適量

【作り方】

- ① 小松菜の茎を下にして鍋に入れてゆでる。
- ② ★を混ぜたたれを作る。
- ③ ゆであがった小松菜の水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ④ 小松菜、桜エビを合わせ、★たれをかける。

果物

【材料 (2人分)】

りんご	1/3個 (60g)
-----	------------

彩り

【材料 (2人分)】

トマト	1/2個 (60g)
-----	------------

★ご飯の目安は約150gです

エネルギー	646kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	20.9g
食塩相当量	2.6g