

秋の彩どい弁当 あかねちゃん



枝豆ごはん

【材料（2人分）】

米	1 合
水	米の分量と合わせて
枝豆(冷凍枝豆)	15 g
酒	少々
塩	少々
昆布だし	少々

【作り方】

- ① 枝豆をゆでてさやから出す。
- ② 米をといて、枝豆と調味料を入れて炊く。

すい身と鶏ひき肉の信田巻煮

【材料（2人分）】

魚すり身	40 g
豆腐	80 g
鶏ひき肉	50 g
油揚げ	20 g
卵	10 g
人参	40 g
いんげん	30 g
片栗粉	少々
しめじ	30 g
ーだし	信田巻が浸る位
★醤油	8g
酒	8g
ーみりん	8g
片栗粉	少々

【作り方】

- ① 豆腐はレンジで加熱して水切りする。水切りした豆腐、鶏ひき肉、魚すり身、卵を入れ、こねる。
- ② 油揚げは油抜きをして、広げて半分に切る。人参といんげんはゆでる。
- ③ 油揚げに片栗粉を振り①をのぼして、いんげんと人参をのせたらくるくると巻いて、★で煮る。
- ④ 残っただし汁でしめじを煮たら、片栗粉でとろみをつける。信田巻を半分に切って、あんをかける。

じゃがいものコーンツナ

【材料（2人分）】

じゃがいも	中 1 個
玉ねぎ	中 1/8 個
コーン	大さじ 1
ツナ缶	10g
マヨネーズ	大さじ 1 (12 g)
塩	少々
コショウ	少々
パセリ(乾燥)	少々

【作り方】

- ① じゃがいもはいちょう切りにし、レンジで加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにしてレンジで加熱する。そこへツナとコーンを入れ、マヨネーズ、塩・コショウで味付けし、じゃがいもを混ぜる。アルミカップに入れトースターで焼いて、パセリをかける。

いい卵の茶巾絞り

【材料（2人分）】

卵	2 個
緑パプリカ(ピーマン)	10 g
きくらげ	10 g
(もどしたもの)	
かにかま	15 g
塩	少々

【作り方】

- ① 卵を溶き、塩・コショウで味付けし、いい卵を作る。
- ② みじん切りにした緑パプリカ、きくらげ、かにかまは電子レンジで 30 秒ほど加熱する。
- ③ ①の鍋に②を混ぜたら火を止めて、ラップに包んで茶巾にする。

じゃこサラダ

【材料（2人分）】

ちりめんじゃこ	6 g
小松菜	20 g
キャベツ	60g
人参	25g
きゅうり	30g
塩	少々
ㇿいりごま	小さじ 2/3 (2g)
★砂糖	小さじ 1 (3g)
ㇿ醤油	小さじ 1 弱 (5g)

【作り方】

- ① ちりめんじゃこはフライパンでからいりしておく。
- ② 小松菜は 2 cm に切り、キャベツは太めの千切り、人参は千切りにしたらゆでる。
- ③ きゅうりは千切りにして、少々塩でしんなりさせる。
- ④ すべての材料を★で混ぜる。

プチトマトの塩昆布和え

【材料（2人分）】

プチトマト	80 g
塩昆布	少々
ごま油	少々

【作り方】

- ① プチトマトは半分に切り、塩昆布は大きめに切る。ごま油を加えて和える。

ひじきのマリネ

【材料（2人分）】

ひじき	5g
みりん	2g
└酒	小さじ 1/2 弱 (2g)
★醤油	小さじ 1/2 (3g)
└水	材料が浸る位
ハム	20g
黄パプリカ	20g
もやし	30g
人参	20g
きゅうり	30g
塩	少々
└酢	小さじ 2 (10g)
└砂糖	小さじ 1 (3g)
◆醤油	小さじ 1/2 (3g)
└油	小さじ 1 弱 (3g)

【作り方】

- ① ひじきは水でもどしてから、煮汁(★)で下味をつけておく。ザルで汁を切る。具材は千切りにする。
- ② もやしと人参はゆでる。きゅうりは少々の塩でしんなりさせる。ドレッシング(◆)を作り、混ぜる。

★ご飯の目安は約 150g です

エネルギー	720kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	23.9g
食塩相当量	3.3g