

最優秀賞

アレンジ日替わりOK 参重丸弁当

作成者 チームやってみますか!!

古藤 順子・土屋 さちみ・土岐 幸子

栄養価(1人分)

エネルギー	689kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	21.4g
炭水化物	95.2g
食塩相当量	2.9g



◎ポイント◎

身近にある食材で手軽に作れ、飽きが来ないように食材を替えて作れるようにしました。彩りよく、辛味・甘味・塩味もバランスが良くなるようにし、梅干を防腐として添えました。

★は佐渡産食材です。

鶏もも肉のピリ辛から揚げ

【材料 (2人分)】

鶏もも肉	120g	
塩こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
さつまいも★	60g	
ししとうがらし	25g	
揚げ油	適量	
A	しょうゆ	小さじ1強
	砂糖	大さじ1/2
	コチュジャン	2g
	おろしにんにく	少々
レタス	30g	
ミニトマト★	4個	
白ごま	少々	

【作り方】

- ① さつまいもはくし切りにし、水にさらす。ししとうがらしに切れ込みを入れておく。鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ② さつまいも、ししとうがらし、鶏肉は水分をふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 180℃の油でさつまいもとししとうがらし、鶏肉を揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にAを絡める。
- ⑤ レタス、ミニトマトを添えて盛り付け、白ごまをふる。

酢の物

【材料 (2人分)】

きゅうり★	80g
しらす	6g
酢(米)	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩(塩もみ用)	少々

【作り方】

- ① きゅうりは薄くスライスし、塩もみし、5分置いた後水洗いして絞っておく。
- ② しらすはさっと湯通しして冷ます。
- ③ 調味料を混ぜてきゅうりとしらすを和える。

卵焼き

【材料 (2人分)】

卵	1個
かにかまぼこ	1本
いんげん★	10g(2本)
白だし	小さじ1/2
水	大さじ1/2
油	少々
青しそ★	2枚

【作り方】

- ① 卵を溶き、白だしと水を加えて混ぜる。
- ② いんげんはさっと茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、卵の半量を焼き、いんげんとかにかまぼこをのせ、卵でクルクルと巻き付ける。
- ④ 残りの卵を入れて焼き、ラップで形を整える。
- ⑤ 青しそを添える。

煮物

【材料 (2人分)】

厚揚げ	40g
かぼちゃ★	80g
しいたけ★	1枚
だし汁	100cc
(昆布とかつお節)	
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2弱

【作り方】

- ① 厚揚げはキッチンペーパーで油をとる。
- ② かぼちゃは一口大に切る。
- ③ しいたけは半分に切る。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れ、材料を加えて沸騰させ、弱火で10分煮る。
- ⑤ 一度材料を取り出し、だし汁を煮詰める。
- ⑥ 材料を戻して味を絡ませ、あら熱を取る。