

もやしでしゃきっと あったか弁当

優
秀
賞



作成者

ひまわり

栄養成分（1人分）

ごはん150gを含む

エネルギー	736kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	28.4g
炭水化物	91.7g
食塩相当量	2.2g

お弁当のポイント

- ・ハンバーグに、低カロリーで食物繊維やビタミンCなど栄養価の高いもやしを多く入れ、かつ食感がアクセントになるようにしました。
- ・彩りや食材（季節の野菜）が豊富に使えるよう工夫しました。

＊がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

もやし入り団子の照り焼き

【材料（2人分）】

豚ひき肉	120g	酒	小さじ1
酒	大さじ1と小さじ1	みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
もやし	120g	砂糖	小さじ1
片栗粉	30g	レタス	20g
ひじき(乾燥)	2g	ミニトマト＊	4個
油	14g		

【作り方】

- ① 豚ひき肉に、酒、しょうゆを入れて混ぜる。ひじきは、戻しておく。
- ② もやしを半分に切り、片栗粉をまぶして、ひき肉に加え、ひじきも加えて、ねり混ぜる。
- ③ 人数分に分け、丸める（1人2個）。
- ④ フライパンに油をひき、③を両面焼いてから蓋をして、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 酒、みりん、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、④に加え、煮からめる。
- ⑥ 付け合わせにレタスとミニトマトを洗ってそえる。

なすとピーマンじゃこ煮

【材料（2人分）】

なす＊	60g	ごま油	10g
ピーマン＊	30g	砂糖	小さじ2
しめじ	20g	しょうゆ	小さじ1
油揚げ	1枚	おろししょうが	5g
じゃこ	14g		

【作り方】

- ① なすは、乱切りにして、水にさらす。ピーマンは、食べやすい大きさの乱切りにする。しめじは軸を除きほぐす。油揚げは、短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすとピーマン、しめじを炒め、しんなりしたら、油揚げと調味料を加えて炒める。しらすを加えてさっと炒める。

ごまあえ

【材料（2人分）】

いんげん＊	60g	砂糖	小さじ2
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1
白すりごま	10g		

【作り方】

- ① いんげんは、へたを除き、長さを半分に切る。にんじんは、せん切りにする。
- ② いんげん、にんじんを2分程茹でる。
- ③ 調味料を合わせておき、②が冷めたら和える。

オレンジ

【材料（2人分）】

オレンジ	50g
------	-----

【作り方】

- ① くし切りにして、盛り付ける。