

元気弁当

佐渡市長賞



作成者

小田 あき

栄養成分（1人分）

ごはん150gを含む

エネルギー	609kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	23.3g
炭水化物	71.7g
食塩相当量	1.5g

お弁当のポイント

- ・ 彩りを考えて、いろいろな色の野菜を入れました。
- ・ 塩分量にも気をつけました。

＊がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

鶏つくねの大葉巻き

【材料（2人分）】

鶏ひき肉	120g	めんつゆ	5g
たまねぎ＊	20g	酒	5g
塩	少々	溶き卵	30g
大葉	4枚	パン粉	3g
おろししょうが	少々	油	7g

【作り方】

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に塩を加え、よくこねる。粘りが出てきたらたまねぎ、おろししょうが、しょうゆ、酒、溶き卵、パン粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 大葉を広げて、スプーンで②を適量のせて包む。
- ④ フライパンに油を熱し、弱めの中火で焼く。片面が焼けたら、ひっくり返し蓋をして1分ほど蒸し焼きにする。

なすと豚肉の甘辛焼き

【材料（2人分）】

なす＊	80g	酒	少々
豚こま切れ肉	40g	おろししょうが	少々
いりごま	少々	おろしにんにく	少々
砂糖	少々	油	6g
しょうゆ	6g		

【作り方】

- ① なすは食べやすい大きさに乱切りにし、水につけておく。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 砂糖、しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜ合わせておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、なすと豚肉を火が通るまで炒める。
- ④ 火が通ったら②を入れて1分ほど炒め合わせる。
- ⑤ ごまを散らす。

かぼちゃとクリームチーズのサラダ

【材料（2人分）】

かぼちゃ＊	80g	マヨネーズ	4g
きゅうり＊	60g	塩	少々
クリームチーズ	15g		

【作り方】

- ① かぼちゃは皮付きのまま、厚さ7～8mmくらいの食べやすい大きさに切り、耐熱容器になるべく重ならないように並べる。
- ② 小さじ1程度の水をまんべんなく振りかけ、ふんわりとラップをする。
- ③ 電子レンジ600Wで1分ほど加熱し、やわらかくし、スプーンで粗くつぶす。
- ④ きゅうりを1mmほどの輪切りにし、塩もみしておく。
- ⑤ クリームチーズとマヨネーズ、④をしっかりとしぼって加え、さっくりと混ぜる。

ミニトマト 【材料（2人分）】 ミニトマト＊ 20g