

# 元気いきいき弁当

優  
秀  
賞



作成者

よつばのクローバー

## 栄養成分（1人分）

ごはん150gを含む

エネルギー	632kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	14.7g
炭水化物	94.9g
食塩相当量	1.6g

## お弁当のポイント

・身近な旬の野菜を使って彩りよく献立を考えました。

＊がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

## 鮭のきのこソテー

### 【材料（2人分）】

鮭 切り身80g	2切れ	酒	大さじ 1/2
しめじ	2/3袋	塩こしょう	少々
<u>しいたけ</u> ＊	2枚	小麦粉	小さじ 2
ベーコン（ハーフ）	2枚	油	大さじ1/2
<u>ピーマン</u> ＊	1個	サラダ菜	4枚
しょうゆ	大さじ 1/2		

### 【作り方】

- ① 鮭は2～3等分し骨をとり、塩こしょうをふる。
- ② しめじは小房に分ける。しいたけは石づきを除き薄く切る。  
ベーコンとピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、小麦粉をまぶした鮭を焼く。両面焼いたら取り出しておく。
- ④ フライパンでしめじ、しいたけ、ベーコン、ピーマンを炒め、しょうゆと酒で調味する。
- ⑤ サラダ菜を敷き、鮭をのせ、その上に④をのせる。

## かぼちゃの茶巾

### 【材料（2人分）】

<u>かぼちゃ</u> ＊	150g	砂糖	小さじ 2
牛乳	大さじ1/2	レーズン	2粒

### 【作り方】

- ① かぼちゃは種と皮をとり、やわらかくなるまで加熱する。（電子レンジ使用）
- ② かぼちゃはつぶして、砂糖と牛乳を混ぜる。ラップに包んで茶巾にしぼり、レーズンを飾る。

## ほうれんそうのごまあえ

### 【材料（2人分）】

<u>ほうれんそう</u> ＊	140g	みそ	小さじ 1
<u>にんじん</u> ＊	20g	すりごま	大さじ 1
砂糖	小さじ 2		

### 【作り方】

- ① ほうれんそうは茹でて冷まし、水気を切って2～3cmの長さに切る。にんじんはせん切りにして茹でて冷ます。
- ② ボウルにすりごま、みそ、砂糖を合わせ、水気をしぼった①を和える。

## プチトマトのシロップ煮

### 【材料（2人分）】

<u>プチトマト</u> ＊	4個	水	適量
砂糖	大さじ1/2		

### 【作り方】

- ① プチトマトは皮をむく。
- ② 砂糖と水を鍋に入れ、①を煮る。