



元気いろどり弁当 part2



作成者 チーム赤泊② (健康推進協議会)

栄養成分 (1人分) ごはん150g含む

エネルギー	691 kcal
たんぱく質	32.1 g
脂質	26.7 g
炭水化物	89.5 g
食塩相当量	2.3 g

お弁当のポイント

- ・噛むことを意識してもらうメニューにしました。
- ・彩りを考え、目で見ても楽しめるものにしました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

鶏肉のピカタトマトソース

【材料 (2人分)】

鶏むね肉	120g
塩こしょう	適量
小麦粉	10g
卵	40g
油	8g
トマト ✿	100g
たまねぎ ✿	60g
塩	少々
砂糖	2g
オリーブオイル	8g

【作り方】

- ① 鶏肉は薄切りにし、塩こしょうをし小麦粉をつける。溶き卵にくぐらせる。
- ② フライパンに油を入れ、①を焼く。
- ③ トマトソースを作る。トマトは湯むきしざく切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎを炒める。透き通ってきたらトマトを入れ調味料を入れ煮詰める。
- ⑤ ②の鶏肉に④をかける。

ごはん ✿

南瓜サラダ

【材料 (2人分)】

かぼちゃ ✿	80g
たまねぎ ✿	20g
きゅうり ✿	20g
塩	0.6g
ロースハム	20g
マヨネーズ	16g
カレー粉	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、適当な大きさに切って蒸す。
- ② たまねぎ、きゅうりは薄切りにし、軽く塩でもんで水気をしぼる。ハムは色紙切りにする。
- ③ ボウルに①と②をいれ、マヨネーズとカレー粉で和える。

変わり五目豆

【材料 (2人分)】

ゆで大豆	30g
干しいたけ	10g
にんじん	20g
スッキーニ ✿	20g
ごぼう	15g
こんにゃく	15g
しょうゆ	6g
砂糖	2g
油	2g
だし汁	100cc

【作り方】

- ① 干しいたけはぬるま湯につけてもどし、角切りにする。もどし汁はとっておく。
- ② にんじん、ごぼう、こんにゃく、ズッキーニは角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②と①のしいたけ、ゆで大豆を炒める。
- ④ だし汁を入れ、調味料を入れて煮含める。途中、水分がたりなければもどし汁を入れる。

ほうれん草入り卵焼き

【材料 (2人分)】

卵	1個
ほうれん草	20g
塩	少々
だし汁	5g
油	4g
酒	3g
砂糖	2g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて刻んでおく。
- ② ボウルに卵を入れ、調味料と①を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を何回かにわけて流し入れ焼く。

きゅうりの酢の物

【材料 (2人分)】

きゅうり ✿	70g
塩蔵わかめ ✿	4g
紫たまねぎ ✿	10g
みかん缶	10g
酢	5g
しょうゆ	1.5g
砂糖	3g

【作り方】

- ① きゅうりとたまねぎは薄切りにしておく。
- ② わかめは、水でもどし刻んでおく。
- ③ ボウルに調味料を入れ、①、②、みかん缶を入れて混ぜる。

