



らんまん弁当



作成者 らんまんファイト (元気いきいき塾)

栄養成分 (1人分)
ごはん150g含む

エネルギー	694kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	30.8g
炭水化物	84.0g
食塩相当量	2.0g

お弁当のポイント

- ・季節の野菜をたくさん食べれるようにしました。
- ・佐渡産の食材を使用しました。
- ・高齢者に食べやすい形にしました。
- ・彩りを鮮やかにして目でも楽しめるようにしました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

梅わかめごはん

【材料 (2人分)】
 米 ✿ 1合
 干しわかめ ✿ 1g
 梅干し ✿ 6g

【作り方】
 ① ご飯を炊く
 ② 干しわかめを細かく刻む。
 ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜる。
 ④ 梅干しは、ちぎってごはんの上
 にのせる。

佐渡産さばのマリネ

【材料 (2人分)】
 生さば ✿ 120g
 塩こしょう 適量
 片栗粉 6g
 油 12g
 たまねぎ ✿ 60g
 ピーマン ✿ 20g
 にんじん ✿ 20g
 酢 16g
 砂糖 9g
 みりん 13g
 しょうゆ 2g
 塩 1g

【作り方】
 ① さばは食べやすい大きさに
 そぎ切りし、塩こしょうを
 ふる。
 ② たまねぎを薄切り、にんじ
 ん・ピーマンは千切りにす
 る。
 ③ 鍋に酢・砂糖・みりん・
 しょうゆ・塩を入れ、ひと
 煮立ちさせ冷めたら②をい
 れて浸しておく。
 ④ ①のさばに片栗粉をつけ、
 フライパンに油をひき焼く。
 ⑤ ③に焼いたさばをのせ、調
 味料をかけながら味を浸す。

ゴーヤチャンフル

【材料 (2人分)】
 ゴーヤ ✿ 30g
 豚肉 40g
 厚揚げ 60g
 しめじ 20g
 油 8g
 塩こしょう 適量
 卵 1個
 めんつゆ 6g
 [付け合わせ]
 ミニトマト ✿ 30g
 レタス 10g
 パセリ ✿ 0.5g

【作り方】
 ① ゴーヤは縦半分に切り、5
 mm位の薄切りにして水にさら
 す。
 ② 豚肉は2cm幅に切る。
 ③ 厚揚げを食べやすい大き
 さに切る。
 ④ しめじは石づきを外しば
 らす。
 ⑤ フライパンに油を入れて、
 ゴーヤ、豚肉、厚揚げ、し
 めじの順に炒める。
 ⑥ めんつゆで味付けし、卵で
 とじる。
 ⑦ レタスをしき、⑥を盛り、
 パセリと湯むきしたミニト
 マトを添える。

夏野菜の塩こうじ和え

【材料 (2人分)】
 みょうが ✿ 20g
 青しそ ✿ 1g
 なす ✿ 30g
 きゅうり ✿ 30g
 塩こうじ 10g
 白ごま 1g

【作り方】
 ① きゅうりは輪切りにする。
 ② なすは半月切りにする。
 ③ みょうがは、縦半分に切り
 横に薄切りにする。
 ④ 青しそを細切りにする。
 ⑤ ①~④を塩こうじで和える。
 ⑥ 皿に盛り付け、白ごまをふ
 りかける。

果物(なし) ✿

【作り方】 トキのトサカをイメージして、飾り切りする。

