

## 彩り行楽弁当



### くりご飯

主食

#### 【材料(4人分)】

ごはん……600g(米2合) 黒ごま……少々  
栗甘露煮……30g(4粒)

#### 【作り方】

- ①ふつうにご飯を炊き、弁当箱に入れる。
- ②栗を小さく切り、ご飯の上に散らし、黒ごまをふる。

### ヒレカツ

主菜

#### 【材料(4人分)】

豚ひれ肉……50g×4 パン粉……40g  
塩・こしょう……少々 サラダ油……適量  
小麦粉……大さじ2 サラダ菜……4枚  
溶き卵……1/2個 レモン……飾り用

#### 【作り方】

- ①豚ひれ肉は1人50gに切り、塩・こしょうをふる。
- ②小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、サラダ油で揚げます。
- ③サラダ菜を敷き、②を盛り付ける。

### 厚焼き玉子

主菜

#### 【材料(4人分)】

卵……2個 塩……少々  
砂糖……小さじ1 サラダ油……小さじ1

#### 【作り方】

- 四角い玉子焼き器にサラダ油を熱し、卵と調味料を混ぜた卵液を3～4回に分けて入れ、巻いて焼く。

### 鮭の照り焼き

主菜

#### 【材料(4人分)】

鮭……40g×4 <タレ>  
片栗粉……大さじ1 しょうゆ・みりん……各小さじ4  
サラダ油……小さじ2  
白ごま……少量

#### 【作り方】

- ①鮭は1人40gに切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き、合わせておいたタレをからめ、白ごまをふる。

### 高野豆腐の煮物

副菜

#### 【材料(4人分)】

高野豆腐……1枚 だし汁……100ml  
生しいたけ……40g(小4個) 砂糖・みりん・しょうゆ・  
ゆでたけのこ……40g 酒……各小さじ1  
にんじん……40g  
いんげん……20g

#### 【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻し、4つに切る。
- ②しいたけは上に飾り包丁を入れる。
- ③たけのこ、にんじん、いんげんは一口大に切る。
- ④鍋にだし汁と材料を入れ、一煮たちしたら調味料を入れて煮る。

### さつまいもサラダ

副菜

#### 【材料(4人分)】

さつまいも……40g コーン……12g  
にんじん……12g マヨネーズ……大さじ2  
冷凍枝豆……12g レタス……20g

#### 【作り方】

- ①さつまいもとにんじんは1cm角に切り、ゆでる。
- ②①と、解凍してさやから出した枝豆、コーンをマヨネーズで和える。
- ③器にレタスを敷き、②を盛る。

行楽弁当にする際は、  
このような詰め方もオススメ♪

### かぶの酢の物

副菜

#### 【材料(4人分)】

かぶ……2個 <甘酢>  
(水……100ml 酢・砂糖……各小さじ1  
塩……少々 食紅……少々)

#### 【作り方】

- ①かぶは1人分ずつ菊の花のようになるよう基盤の目に切れ目を入れる。
- ②薄い塩水に①がしんなりするまで漬ける。
- ③水分を絞り、食紅を入れた甘酢に漬ける。

副菜 ゆでブロッコリー……1人1房

副菜 ミニトマト……1人1個

果物 みかん……1人40g(小1個)



### 【1人分の栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜の量 (g)
くりご飯	254	4.0	0.8	0	0
厚焼き玉子	48	3.1	3.6	0.2	0
ヒレカツ	168	13.9	8.3	0.3	10
鮭の照り焼き	98	9.5	3.9	0.9	0
高野豆腐の煮物	58	3.3	1.4	0.7	25
かぶの酢の物	16	0.2	0	0	35
さつまいもサラダ	61	0.8	4.7	0.1	14
みかん、ミニトマト、ブロッコリー	32	1.6	0.1	0	35
合計	735	36.4	22.8	2.2	119