

サバと野菜の脳活弁当

主菜 ごはん……………1人150g

※飾りに黒ごまを少量振りかける。

ジャーマンポテト

副菜

【材料(4人分)】

じゃがいも(メークイン)…2個 塩・こしょう……………少々
ベーコン……………60g レモン……………飾り用
バター……………10g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの細切りにし、ベーコンも細切りにする。
- ②フライパンにベーコン、バター、じゃがいもを入れ炒め、仕上げに塩・こしょうをする。

ブロッコリーのチーズ焼き

副菜

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………8房 ピザ用チーズ……………20g
ミニトマト……………4個 マヨネーズ……………小さじ2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。ミニトマトは半分に切る。
- ②アルミカップに①をいれ、上からピザ用チーズをのせ、さらにマヨネーズをかけ、トースターで4～5分焼く。

副菜 レタス……………1人20g

【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)
ごはん	235	3.8	0.6	0	0
サバの甘酢あんかけ	225	15.3	14.8	1.7	55
ジャーマンポテト	110	2.8	8.0	0.6	0
ブロッコリーのチーズ焼き	49	3.3	3.4	0.1	60
合計	619	25.2	26.8	2.4	115



サバの甘酢あんかけ

主菜

【材料(4人分)】

サバ……………70g×4 水……………50ml
片栗粉……………大さじ2 〈調味料〉
サラダ油……………大さじ1強 酢……………大さじ1
にんじん……………中1/2本 しょうゆ……………大さじ1/2
生しいたけ……………1個 酒……………大さじ1/2弱
たまねぎ……………中1/2個 砂糖……………小さじ2と1/2
ピーマン……………1個 ケチャップ……………小さじ2弱
片栗粉・水……………各大さじ1/2

【作り方】

- ①サバは余計な水分をとり、一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉をまぶしたサバを揚げ焼きにする。焼けたらお皿に取り出しておく。
- ③同じフライパンに、千切りにしたにんじんを入れて炒め、薄切りにしたしいたけ・たまねぎ、細切りにしたピーマンを入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、水と調味料を加えて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつける。
- ⑤サバに野菜あんをかける。

常備菜活用ECO弁当



余ったそうめんでお好み焼き

主食 主菜

【材料(4人分)】

ゆでそうめん……………270g ちくわ……………2本
(乾麺100gをゆでる) サラダ油……………小さじ1
卵……………4個 豚バラ薄切り……………120g
千切りキャベツ……………100g ソース・マヨネーズ・
かつお節・青のり……………適量

【作り方】

- ①茹でそうめん、卵、キャベツ、ちくわ小口切りを入れ、混ぜる。
- ②フライパンに薄く油を熱し、豚肉を敷き詰めるように入れ、肉に火が通ったら①を入れ、ふたをし蒸し焼きにする。焼けたらひっくり返す。
- ③出来上がったたら、器に入れ、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

主食 バターロール……………1人1個

副菜 ミニトマト……………1人1個

果物 オレンジ……………1人2切れ

【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)
バターロール	93	3.0	2.7	0.4	0
そうめんでお好み焼き	331	15.8	20.9	1.1	25
ツナ入りにんじんしりしり	60	3.4	4.3	0.3	23
ブロッコリーのしょうが和え	13	1.6	0.2	0.1	31
白菜の塩昆布和え	18	0.6	1.1	0.2	50
ミニトマト	5	0.2	0	0	15
オレンジ	13	0.3	0	0	0
合計	533	24.9	29.2	2.1	144

ツナ入りにんじんしりしり **副菜**

【材料(4人分)】

にんじん……………1/2本(90g) めんつゆ……………大さじ1
サラダ油……………小さじ1 こしょう……………少々
ツナ缶……………1/2缶 卵……………1個

【作り方】

- ①にんじんは千切りにして、フライパンに油を熱して炒め、ツナ缶、めんつゆ、こしょうを加えて味を調える。
- ②溶き卵を加えて炒め、火を通す。

ブロッコリーのしょうが和え **副菜**

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………8房 おろししょうが……………小さじ1(6g)
めんつゆ……………小さじ1

【作り方】

- ブロッコリーはゆでて、冷ましておき、おろししょうがとめんつゆで和える。

白菜の塩昆布和え **副菜**

【材料(4人分)】

白菜……………2枚 塩昆布……………4g
ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ①白菜はゆでて水気をしぼり、一口大に切る。
- ②①と塩昆布を和え、ごま油をかける。