

ひみつのレタス弁当

【材料 1人分】

●塩鮭

甘塩鮭 1切れ 50g

●卵焼き

卵 1/2個

白だし・みりん 各少々

●なすのみそ炒め

なす 1/2本

鶏ひき肉 20g

長ねぎ 3cm

ごま油 少々

しょうが・みそ・みりん 適量

●ピーマンと舞茸の炒め物

ピーマン 1個

舞茸 2房

油、塩・こしょう 適量

●卵の花炒り(常備菜)

●付け合わせ レタス、ミニトマト

●ごはん、ふりかけ

【作り方】

- ① 鮭を焼く。
- ② 卵を割りほぐし、白だしとみりんを加えて混ぜ、巻きながら焼いて食べやすく切る。
- ③ なすは乱切り、長ねぎはみじん切り、しょうがは千切りにし、ごま油で炒め、みそ、みりんで調味する。
- ④ ピーマンは種を取り乱切りにし、舞茸とともに炒め、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ お弁当箱にご飯を斜め半分に詰め、残り半分にレタスをちぎって敷く。レタスの上に、おかずを彩りよく詰める。ごはんにご飯にふりかけを散らす。

【オススメコメント】

きれいに盛り付けるためと野菜量 UPをはかって、おかずの下にレタスで底上げしています。



👛 1人分のおおよその値段 230円

★すべての年代におすすめ