

# 家族でにっこり♪お弁当

## 献立名

- ・ 鮭ととうきびのバターしょうゆごはん
- ・ しめじの味噌肉巻き  
～道産とろろ昆布とチーズも巻いて★～
- ・ レーズン入りポテトサラダ
- ・ 胡瓜の梅昆布茶漬け
- ・ ミニトマト



## 食材費（1人分あたり）

215 円

## 材料（1人分）

- |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭ととうきびのバターしょうゆごはん</li> <li>ごはん 160g</li> <li>生鮭 1/3 切れ</li> <li>バター 小さじ1</li> <li>小松菜 10g</li> <li>ホールコーン 15g(約大さじ1)</li> <li>青のり 小さじ1/2</li> <li>しょうゆ 小さじ1/2</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 胡瓜の梅昆布茶漬け</li> <li>きゅうり 30g</li> <li>梅昆布茶 小さじ1/2</li> <li>輪切り赤唐辛子 お好み</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ しめじの味噌肉巻き</li> <li>豚ロース肉(薄切り) 1枚</li> <li>塩 ひとつまみ</li> <li>しめじ 15g</li> <li>とろろ昆布 3g</li> <li>プロセスチーズ 1枚(約8g)</li> <li>小麦粉 適量</li> <li>サラダ油 適量</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミニトマト</li> <li>ミニトマト 2個</li> </ul>                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ レーズン入りポテトサラダ</li> <li>じゃがいも 50g</li> <li>人参 20g</li> <li>レーズン 5g</li> <li>ハム 1枚</li> <li>(A) 塩 ひとつまみ</li> <li>マヨネーズ 小さじ1</li> <li>リンゴ酢 0.5g</li> <li>粒マスタード 1g</li> </ul> |                                                                                                                           |

## 作り方

- ・ 鮭ととうきびのバターしょうゆごはん
  1. フライパンにバターを入れ、鮭を焼いて木べら等で崩す。
  2. 1.5cm程度にざく切りをした小松菜、コーンを入れて炒め、青のり、しょうゆで味つけをする。
  3. 普通に炊いたごはんにのせる。(混ぜこんでもOK)
- ・ しめじの味噌肉巻き
  1. 豚肉を広げ、塩をふる。
  2. 石づきを取ってほぐしたしめじ、とろろ昆布、チーズを1にのせて巻き、小麦粉をまぶす。
  3. サラダ油を入れたフライパンで焼き、合わせた(A)をからめる。
- ・ レーズン入りポテトサラダ
  1. 皮をむいたじゃがいも、人参を耐熱容器に入れてラップをして加熱し、やわらかくなったらつぶす。(レンジ600W、3分程度)
  2. 1にレーズンと(B)を入れて味を調べ、ハムのカップ※に入れる。(※ハムのカップ:ハムの中心から外側に1本包丁で切れ目を入れて、くるっと巻く)
- ・ 胡瓜の梅昆布茶漬け
 

長さ3cm程度のスティック状に切った胡瓜、梅昆布茶、赤唐辛子を袋に入れて、手でもむ。
- ・ ミニトマト
 

ヘタをとって、よく洗う。

## 工夫点（アピールポイント）

\*お弁当箱の容量は400ml×2個を使用しています\*

1. 仕事先で食べるパパも、家で食べるママ・子どもも同じ昼ごはんを食べられるように、大人も子どもも好きな味つけに！  
(鮭ととうきびのバターしょうゆごはんの大人用には上からブラックペッパーをふっても美味しい！  
胡瓜の赤唐辛子は、子どもが小さく食べられない場合でも入れずに作り、上から一味唐辛子をかけるだけで大人味に変身します。)
2. 北海道産で手に入るとろろ昆布は食物繊維やミネラルが豊富です。チーズと合わせることでいつもと違った味わいのおかずになります。
3. 忙しい朝に作ることに多いお弁当…当日の朝はなるべく簡単に作れるように事前に準備・調理をして作り置きできるおかずも使用。  
(鮭ととうきびの具、ポテトサラダ、胡瓜)肉巻きも前日に巻いておけば当日は焼くだけでOKです。
4. ポテトサラダはレーズンとリンゴ酢を使うことでフルーティーな味になります。
5. ハムのカップは仕切りの役割だけでなく、時間が経つにつれサラダにうま味に移ります。細かく切って中に混ぜこまなくて良いので、楽チンです。