

しっかり野菜の時短弁当

献立名

- ・ 鮭と大葉の混ぜご飯
- ・ たまねぎたっぷりレタス焼売
- ・ にんじんしりしり
- ・ ねぎ入り卵焼き
- ・ ほうれん草と干しエビのなめこ和え
- ・ きゅうりの浅漬け



食材費（1人分あたり）

298 円

材料（1人分）

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭と大葉の混ぜご飯 白ご飯 145g 生鮭 1/3 切れ 大葉 1 枚 白ごま 大さじ 1/2 塩 少々 | <ul style="list-style-type: none"> ・ ほうれん草と干しエビのなめこ和え ほうれん草 25g 干しエビ 大さじ 1/2 なめこ 15g、 めんつゆ 大さじ 1/2 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ たまねぎたっぷりレタス焼売 豚ひき肉 15g 絹豆腐(水切り後) 15g たまねぎ 1/10 個 しいたけ 1/4 個 レタス 1/2 枚 鶏がらスープの素 小さじ 1/2 片栗粉 小さじ 1/2 ごま油 小さじ 1/4 黒こしょう お好みで 小麦粉 少々 | <ul style="list-style-type: none"> ・ きゅうりの浅漬け きゅうり 1 切れ(5g) 昆布茶 小さじ 1/2 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ にんじんしりしり にんじん 40g ツナ 1/3 缶、 みりん 大さじ 1/2 和風だしの素 小さじ 1/4 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ ねぎ入り卵焼き 卵 1/2 個 ねぎ 2cm 砂糖 小さじ 1/2 だし汁 大さじ 1/2、 しょうゆ 小さじ 1/4 | |

作り方

- ・ **鮭と大葉の混ぜご飯**
 1. 鮭は塩をふって焼いておき、大葉は細切りにする。
 2. 炊いたご飯に焼いた鮭、大葉、ごまを入れて混ぜる。
- ・ **たまねぎたっぷりレタス焼売**
 1. 豆腐は水切りをしておく。
 2. レタスをラップに包みレンジで 30 秒加熱した後冷水にさらしてキッチンペーパーでよく水を切る。
 3. たまねぎとしいたけはみじん切りにする。
 4. レタスと小麦粉以外のすべての材料をよく混ぜ丸く成形する。
 5. 2 のレタスを縦半分に折り内側に小麦粉をかるく振ったら 4 のたねを巻いていく。
 6. 5 をラップでキャンディのように両端をねじって包み耐熱皿にのせレンジで 2 分 30 秒加熱する。
- ・ **にんじんしりしり**
 1. にんじんを千切りにする。
 2. ツナ缶の油でにんじんを炒め、しんなりしたらツナと調味料を加え水気がなくなるまで炒める。
- ・ **ねぎ入り卵焼き**
 1. ねぎはみじん切りにする。
 2. 卵をよく溶き、全ての材料を加える。
 3. 卵液を 2~3 回に分けてフライパンに流し入れ、都度油をひきながら巻いていく。
- ・ **ほうれん草と干しエビのなめこ和え**
 1. ほうれん草となめこを茹でる。
 2. ほうれん草は冷水で洗い水を切って 5cm に切り、なめこはザルにあけておく。
 3. 全ての材料を混ぜる。
- ・ **きゅうりの浅漬け**

ポリ袋にきゅうりと昆布茶を入れてよく馴染ませたら 10 分程おく。

工夫点（アピールポイント）

野菜はすべて北海道産を使用しています！

焼売と卵焼き以外は作り置きが可能！当日は卵焼きを焼きながらレンジで焼売を作るだけなので忙しい朝にぴったりの時短弁当です。

時短献立でもしっかり野菜を摂れるよう、全ての献立に野菜を入れ、焼売の皮をレタスに変えてみました。