

20分で出来る お弁当 ～時短ポイントで楽チンごはん～



- ◇ 牛肉のトマトすき焼き
- ◇ 長いものソテー
- ◇ お豆と野菜のサラダ
- ◇ 黄パプリカの塩こうじあえ
- ◇ ごはん



◇ 牛肉のトマトすき焼き ◇

| 食品名 | 2人分 |
|-------------|-------------|
| 牛肩ロース切り落とし肉 | 110g |
| カットトマト缶 | 1/6缶 (66g) |
| 玉ねぎ | 50g (小1/3個) |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1・1/2 |
| めんつゆ | 小さじ1 |



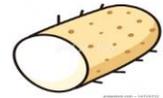
- ① 玉ねぎはくし形に切り、食品用ビニールに入れ、レンジで1分半から2分ほど加熱する
- ② トマト缶をフライパン又は深鍋に入れて水分を飛ばし牛肉、玉ねぎを入れ炒める
- ③ 牛肉に火が通ったら調味料を加え、全体を混ぜながら煮て完成

ポイント

- ☆ トマトが入るとトロミがついて味のからまりがよい
- ☆ 野菜はシメジ・エノキなど、はさみでカットし加えてもよい

◇ 長いものソテー ◇

| 食品名 | 2人分 |
|---------|-------------|
| 長いも | 80g (小1/3本) |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| とんかつソース | 小さじ1 |
| マヨネーズ | 小さじ1 |
| 削り節 | 小袋1/3袋 |



- ① 長いもは皮付きのまま、よく洗い半月切りにする
- ② フライパンを熱し、油を入れ、長いもを並べ両面に焼き色がつく程度加熱し、長いもが透明になったら火を止める (トング)
- ③ フライパンの中で、とんかつソース、マヨネーズ、削り節をふりかけて完成

ポイント

☆ サラダドレッシングやポン酢しょうゆなどでアレンジ



◇ お豆と野菜のサラダ ◇

| 食品名 | 2人分 |
|------------|----------|
| 蒸しサラダ豆レトルト | 1 / 3袋 |
| きゅうり | 1 / 3本 |
| ミニトマト | 2個 |
| スイートコーン | 1 / 3袋 |
| 青しそドレッシング | 大さじ2 / 3 |



- ① きゅうりは半月切り、ミニトマトは半分に切る
- ② サラダ豆とコーンをパックから出し材料すべてをボウルで合わせる
- ③ サラダドレッシングをかけて完成

ポイント

☆ お弁当に入れない場合は食べる直前にそれぞれ
好みのドレッシングをかける

☆ 冷奴の上に乗せたり、長いも、おくら、わかめ、豆腐
など加えてボリュームアップ

◇ 黄パプリカの塩こうじあえ ◇

| 食品名 | 2人分 |
|-------|----------|
| 黄パプリカ | 1 / 6個 |
| 塩こうじ | 大さじ1 / 3 |



- ① 黄パプリカは種を取り食べやすい大きさに切る
- ② 食品用ビニールに入れ、塩こうじを加え味をなじませ完成





◇ 献立の栄養価 1人分 ◇

| 献立名 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | 野菜の量 (g) |
|--------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|-------------|
| 牛肉のトマトすき焼き | 166 | 10.8 | 9.7 | 1.1 | 58 |
| 長いものソテー | 66 | 1.7 | 3.6 | 0.2 | 40 |
| お豆と野菜のサラダ | 44 | 2.8 | 0.7 | 1 | 45 |
| 黄パプリカの塩こうじあえ | 9 | 0.2 | 0 | 0.2 | 17 |
| ごはん | 252 | 3.8 | 0.5 | 0 | 0 |
| 合計 | 537 | 19.3 | 14.5 | 2.5 | 160 |



Vertical line on the left side of the page.

Vertical line on the left side of the page.