

最優秀賞「不料理男子も美味しくもがみ弁当」

【メニュー】 一般男性向け

- ア. 炊き込みご飯
- イ. SPF豚のしょうが焼き
- ウ. 舟形マッシュと達者de菜の卵焼き
- エ. 旬野菜の和風マリネ



＜栄養価／1人分＞	
エネルギー	963kcal
たんぱく質	37.9g
脂質	26.0g
炭水化物	138.5g
食塩相当量	4.8g

＜所要時間＞ 約25分

ここがおすすめ!

- 地産地消を重視し、最上管内で販売しているおいしい食材を使用しています。
- 一人暮らしの男性でも簡単に作れるようなレシピです。

管理栄養士からコメント

- 手軽に手に入る食材で簡単に作れるメニューです。
- 若い男性向けのレシピなので、少々栄養価が高くなっています。
- 炊き込みご飯を白いごはんに代えたり、漬物を除くことで、塩分を減らすことができます。

【材料・作り方】

ア 炊き込みご飯

＜材料：3人分＞

米…3合 炊き込みご飯の素…1袋 奈良漬け…30g イタリアンパセリ…適量

①米を研いでおく。
炊き込みご飯の素を
入れて炊飯する。



②ごはんを盛り付け、
奈良漬けを添える。
彩りでイタリアン
パセリを飾る。



イ SPF豚のしょうが焼き

＜材料：1人分＞

★豚ロース…60g サラダ油…小さじ1/2

A【しょうが…3g にんにく…3g しょうゆ…小さじ1 酒…小さじ1 みりん…小さじ2/3】

「SPF豚」は病原体を持っていない安全・安心な豚肉です。

①Aのしょうがとにんにくはすりおろし、調味料を混ぜておく。



②熱したフライパンにサラダ油を入れ豚肉を焼く。



③軽く火が通ったら、①を入れ、味をなじませる。



ウ 舟形マッシュと達者de菜の卵焼き

＜材料：1人分＞

★マッシュルーム…30g ★ニラ…20g 卵…1.5個 牛乳…10cc

だし汁…5cc しょうゆ…小さじ1 塩…少々 こしょう…少々 オリーブ油…小さじ1/2

「達者de菜」は最上地域で生産されている「ニラ」です。

①マッシュルームは薄切り、ニラは2～3cm程度にざく切りにする。



②ボウルに①と卵、牛乳、調味料を入れ、かき混ぜる。



③熱したフライパンにオリーブ油を入れ、だし巻き卵のように焼く。



エ 旬野菜の和風マリネ

＜材料：1人分＞

★パプリカ…1/6個 ★ミニトマト…2個 ★きゅうり…1/2本

オリーブ油…小さじ1/2 めんつゆ…小さじ1 塩…少々 こしょう…少々

①パプリカは細切り、トマトはくし型切り、きゅうりは乱切りにする。



②①をボールに入れオリーブ油、めんつゆ、塩、こしょうを入れ和える。

