

## 特別賞

# 「息子への愛情弁当」



オ

エ

カ

キ

イ

ウ

ア

キ



<所要時間> 約60分

【メニュー】 一般男性向け

- ア. 三色おにぎり
- イ. 豚肉のちくわ巻き
- ウ. アスパラの春巻き
- エ. ニラとかにかまの卵焼き
- オ. あん入りじゃが餅
- カ. ブロccoliとミニトマトのサラダ
- キ. 漬物・酢豆

<栄養価／1人分>

エネルギー	884kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	31.0g
炭水化物	112.0g
食塩相当量	5.2g

### ここがおすすめ!

- 冷めてもおいしい弁当づくりの工夫をしています。
- 食べやすい大きさにして、見た目も良くなるように詰めています。

### 管理栄養士からコメント

- 季節の野菜をたくさん使い、彩りのよい弁当です。
- 愛情を込めて作っていることがわかる弁当で、参考になります。

【材料・作り方】

## ア 三色おにぎり

<材料：1人分>

- ごはん…200g
- A【梅干し…4g 黒ゴマ…1g】
- B【鮭そぼろ…15g】
- C【わかめ青菜(おにぎりの素)…小さじ1】

- ①ごはんを炊いておき、三等分にする。
- ②A、B、Cそれぞれの材料で握る。

## キ 漬物・酢豆

<材料：1人分>

- 【漬物】★きゅうり…5g  
コリンキー(サラダ用かぼちゃ)…10g  
塩こうじ(液体)…少々
- 【酢豆】(作り置き)  
★くるみ豆…10g 酢…1g

- 【漬物】①きゅうりとコリンキーは薄切りにし、塩こうじを入れ混ぜて、時間を置く。
- 【酢豆】①くるみ豆を炒って、酢に漬けて作り置きしておく。

## イ 豚肉のちくわ巻き

<材料：1人分>

- 豚ロース薄切り…1枚 ちくわ…1本
- ★さやいんげん…1本
- A【みりん…小さじ2/3 しょうゆ…小さじ2/3 しょうが汁…小さじ1/2】 サラダ油…3g

- ①豚肉をAで下味をつける。②いんげんは塩ゆでする。③まな板の上にラップを広げ、①でちくわを巻く。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、転がしながら③を焼き、Aの汁の残りを入れ焼く。いんげんをちくわの中に入れ、三等分に切る。

## ウ アスパラの春巻き

<材料：2本分>

- 春巻きの皮…1/2枚 ★アスパラガス(細)…4本 ロースハム…1枚
- プロセスチーズ…8g サラダ油…適量 (1本を二等分にして3つつめる)

- ①春巻きの皮を二等分に、ハムを1/2に、アスパラを約6cm幅に、チーズを1/2に切る。
- ②春巻きの皮にハム、アスパラ、チーズの順に入れ、巻く。油を160℃に熱し、揚げ、1本を二等分に切る。

## エ ニラとかにかまの卵焼き

<材料：1人分>

- 卵…1個 ★ニラ…3g 白だし…5g
- かに風味かまぼこ…1本 サラダ油…3g

- ①ニラとかにかまをみじん切りにする。
- ②卵を割り、①と白だしを入れ、混ぜたら、フライパンに油をひき、焼く。



## カ ブロccoliとミニトマトのサラダ

<材料：1人分>

- ブロccoli…10g ★ミニトマト…15g
- ドレッシング(好みのもの)…適量

- ①ブロccoliをレンジで加熱する。
- ②ミニトマトに十字に包丁を入れ、皮をめくり花のようにする。③ブロccoliにドレッシングで味付けし、ミニトマトと一緒に飾る。

## オ あん入りじゃが餅

<材料：1人分>

- じゃが芋(北あかり)…50g 片栗粉…小さじ1 A【ごぼう…2g 人参…1g しいたけ…3g】
- B【しょうゆ…小さじ1 酒…小さじ1 みりん…小さじ1】 サラダ油…5g 水溶性片栗粉…適量

- ①じゃが芋は皮付きのまま、蒸す。②①の皮をむき、マッシャーでつぶし、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③Aをすべてみじん切りにし、Bで味付けし煮る。
- ④汁を切った③を②で、まんじゅうのように包む。
- ⑤④をサラダ油で焼く。
- ⑥③の汁に水溶性片栗粉を入れたれを作り⑤にかける。

