

彩り弁当をつくろう！



主食	梅と大葉のおにぎり
主菜	ぶりの照り焼き～ししとう・トマト添え
副菜	野菜いっぱい厚焼き玉子
副菜	大根のマリネ
副菜 (デザート)	コーヒー寒天

エネルギー 690kcal 塩分 2.3g

平成29年3月23日(木)

～ 彩り弁当をつくろう! ～

本日の献立

エネルギー690kcal 塩分2.3g

- ・主 食 梅と大葉のおにぎり
- ・主 菜 ぶりの照り焼き～ししとう・トマト添え
- ・副 菜 野菜いっぱい厚焼き玉子
- ・副 菜 大根のマリネ
- ・副菜(デザート) コーヒー寒天

主食・主菜・副菜をそろえましょう!

主食 梅と大葉のおにぎり

<材料> 4人分 (1人2個ずつ)

半搗き米 2合
水 適量
焼きのり 1枚

エネルギー287kcal 塩分0.7g

梅干し 4個
大葉 10枚
白炒りごま 大さじ1

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜に入れて分量の水を加え、30分浸水し、炊飯する。
- ② 大葉は千切り、梅干しは種を除き、果肉を包丁でたたく。
- ③ 炊きたてのご飯に材料を全て混ぜ、8等分にシラップで包み、握ってのりを巻く。

主菜 ぶりの照り焼き～ししとう・トマト添え

<材料> 4人分

ぶり切り身 4切れ
ししとう 8本
ミニトマト 8個

エネルギー194kcal 塩分0.9g

砂糖 大さじ1強
しょうゆ 大さじ1と1/3
みりん 大さじ1と1/3
酒 小さじ1

<作り方>

- ① ビニール袋に調味料を全て入れ、そこにぶり、ししとうを入れて30分位冷蔵庫で漬けておく。(ししとうは包丁で1cm程切り込みを入れる。)
- ② オーブンを200度に予熱しておく。
- ③ オーブンシートを敷き、①を並べ15分焼く。
- ④ 焼き上がったら、ミニトマトを添える。

副菜 野菜いっぱい厚焼き玉子

<材料> 4人分

卵	4個
にんじん	30g
絹さや	40g
生椎茸	2枚
万能ねぎ	3本

エネルギー125kcal 塩分0.6g	
A	(かつおだし 大さじ2 しょうゆ 小さじ1/2 塩 小さじ1/5 砂糖 大さじ1/2° 油 大さじ1と1/3)

<作り方>

- ① にんじんは粗みじん切り、絹さやは筋をとり、斜め薄切り、椎茸は石づきを取り、傘・軸をそれぞれ薄切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1/3を熱し①を炒め、しんなりしたらAを加え汁気がなくなるまで炒め、皿に取る。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、塩、砂糖、②を加え混ぜる。
- ④ 油大さじ1を熱し、卵液半量を流し入れる。泡が出たら菜箸でつぶし、固まってきたらフライパンの手前に寄せる。向こう側に移し、卵を少し持ち上げ、残りの卵液を流し入れ、向こう側から卵を巻き、しっかり中まで火を通し4等分に切る。

副菜 大根のマリネ

<材料> 4人分

大根	240g
塩	少々
レモンの皮(千切り)	少量

エネルギー36kcal 塩分0.1g	
レモン果汁	大さじ2と2/3
オリーブ油	小さじ2
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 大根は薄いいちょう切りにする。そこに塩をふって10分程おき、しんなりとなったらギュッともんで水気をよく絞る。
- ② 調味料を加えて混ぜ、レモンの皮を和える。

副菜(デザート) コーヒー寒天

<材料> 4人分

(粉寒天	2g
水	400ml
砂糖	30g

エネルギー48kcal 塩分0g	
インスタントコーヒー	大さじ2/3
練乳	小さじ2
いちご	4個

<作り方>

- ① 鍋に水400mlを入れ粉寒天を振り入れ、かき混ぜて中火で煮溶かし、1~2分沸騰させる。そこに砂糖、コーヒー粉を入れ煮溶かす。
- ② 火を止め、粗熱を取り器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、練乳をかけいちごをのせる。