

彩り栄養バランス弁当

<PRポイント>枝豆・オクラ・ミニトマトは、祖父が家庭菜園で作ったものを使用しているので、食費も抑えることができました。

料理名	1人分 材料・分量(g)	作り方 ※野菜を使った料理のみ記載
ひじき枝豆ごはん	ひじきの水煮 20g 枝豆 20g ご飯 適量	① 塩ゆでした枝豆をさやから取り出しておく。 ② ひじきの水けをきっておく。 ③ ご飯に①と②を混ぜる。
オクラの豚バラ巻き	オクラ 30g 豚バラ肉 25g 塩・こしょう 適量 片栗粉 適量	① オクラを半分にカットする。 ② 塩こしょうで味付けをした豚バラ肉をオクラに巻く。 ③ 片栗粉をまぶして焼き色がつくまで焼く。
ほうれん草・ベーコン・人参のバター炒め	ほうれん草 40g ベーコン 10g 人参 10g バター 適量 塩 適量	① ほうれん草は1口大、ベーコンは1cm幅、人参はイチョウ切り切りにする。 ② 熱したフライパンでバターを溶かして①を入れて炒める。 ③ 塩で味を調える。
じゃが芋・しめじ・玉ねぎの炒め物	じゃが芋 40g しめじ 10g 玉ねぎ 20g 鶏ガラスープの素 適量	① じゃが芋と玉ねぎを薄切りにして、しめじはほぐしておく。 ② フライパンで①を炒める。 ③ 鶏ガラスープの素で味付けをする。
チーズ卵焼き	チーズ 1枚 卵 1/2個 塩 適量	
ミニトマト ブロッコリー 旬の果物	ミニトマト 20g ブロッコリー 10g みかん	