

お弁当に! 3種のおにぎり

【たらこチーズおにぎり】

【カラフルおにぎり】

【肉巻きおにぎり】

エネルギー(1人分)

579 kcal

塩分(1人分)

2.8 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

お米を炊飯器で炊いて、ボウルに3等分に分ける。

【カラフルおにぎり】

- ①桜えびはフライパンで乾煎りする。
- ②ご飯に塩、桜えび、大葉、たくあんを混ぜおにぎりを作る。

【たらこチーズおにぎり】

ご飯にたらこ、チーズを混ぜおにぎりを作る。

【肉巻きおにぎり】

- ①豚肉は焼肉のたれ大さじ2に約10分漬けておく。
- ②ご飯に焼肉のたれ大さじ1/3、白ごまを混ぜ俵型ににぎり、豚肉を巻く。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、豚肉のつなぎ目を下にして焼き、火が通ったら、転がしながらさらに約2分焼く。

器に大葉をしき、3種のおにぎりを盛りつけ漬け物を添える。

材料(4人分)

- 米……………3カップ(480g) : 【肉巻きおにぎり】
- 【カラフルおにぎり】
- 豚薄切り肉……………4枚(80g)
- 大葉(千切り)……………4枚
- 焼肉のたれ……………大さじ2 1/3
- たくあん(みじん切り)…30g
- 白ごま……………小さじ2
- 桜えび……………10g
- サラダ油……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4 : 【添え物】
- 【たらこチーズおにぎり】
- 大葉……………8枚
- たらこ(ほぐす)…1腹(70g)
- 漬け物……………40g
- プロセスチーズ(5mm角に切る)…40g

**ここが
ポイント**

肉巻きおにぎりは、ご飯にも焼肉のたれを混ぜておくので味が良くなじんでおいしさアップ!

豚肉ミンチの小判焼き



【作り方】

- ① ボウルに豚肉ミンチ、れんこん、aを加え混ぜ、12個に分ける。
- ② 1個ずつ真ん中をへこませて小判型に成型し、全体に片栗粉をまぶす。
- ③ bをすべて合わせておく。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、
②を両面約4分ずつ焼き、火が通ったらピーマン、パプリカを加え、bを入れ、汁がなくなるまで煮つめてできあがり。

※小判焼きの真ん中に竹串を刺して透明の肉汁が出てきたら、中まで火が通っている証拠です。

材料(4人分)

- 豚肉ミンチ……300g
- れんこん(みじん切り)……100g
- ピーマン(一口大に切る)……4個
- パプリカ(一口大に切る)……1/2個
- 卵 …………… 1個
- 酒 …………… 小さじ2
- a ●砂糖 …………… 小さじ2
- こしょう …………… 少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- 片栗粉(まぶし用) …………… 大さじ2
- がらスープ …………… 小さじ1/4
- 水 ……1/4カップ(50ml)
- b ●トマトケチャップ …………… 大さじ4
- 砂糖 …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1 1/2
- サラダ油 …………… 大さじ1

エネルギー(1人分)

304kcal

塩分(1人分)

1.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

**ここが
ポイント**

れんこんを使っているので、シャキシャキした歯ごたえが楽しめますよ!

お彼岸煮物



エネルギー(1人分)

225 kcal

塩分(1人分)

2.4 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 干しいたけはひたひたの水(分量外)でもどし軸を切り落とす。もどし汁は1/2カップ分を別の器にとっておく。
- ② 厚揚げは熱湯に通し油抜きをする。きぬさやは筋を取り、さっと茹でる。
- ③ こんにゃくは5mm厚さに切り、中央に約2cmの切れ目を入れ一方をくぐらせ、手綱こんにゃくを作る。約1分茹で、水にとる。
- ④ 鍋にきぬさや以外の材料をそれぞれ分けて入れaを加え、落とし蓋をして中火で約15分煮る。最後にしょうゆを加え煮含める。
- ⑤ 器に盛り、きぬさやをのせてどうぞ。

材料(4人分)

- れんこん(5mm厚さに切る) ……1個(80g)
- たけのこ水煮(縦に8等分に切る) ……1個(100g)
- ごぼう(5mm厚さの斜め切り) ……1本
- にんじん(乱切り) ……1本
- 干しいたけ ……4枚
- 厚揚げ(4等分に切る) ……1枚
- こんにゃく ……1枚
- きぬさや ……8枚
- 和風だしの素 ……小さじ1 1/2
- 水 ……2カップ(400ml)
- a しいたけ戻し汁 ……1/2カップ(100ml)
- 酒 ……大さじ3
- 砂糖 ……大さじ2
- みりん ……大さじ3
- しょうゆ ……大さじ3

ここがポイント

味のみしこみに差が出ないように、材料は一口大に切り揃えておきましょう。中火でゆっくり煮るのがおいしく仕上げるコツです。