

2012 Spring

新生活応援!

お弁当のおかず特集

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

269 kcal 1.8g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・卵黄 果物

※写真はイメージです。

材料(1人分)

- 鶏もも肉…………… 80g
- 塩麴…………… 小さじ2・1/2
- たけのこ水煮(短冊切り)…………… 40g
- ピーマン(幅1cmに切る)…………… 1個
- 黄パプリカ(幅1cmに切る)…………… 10g
- サラダ油…………… 小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉の全体に塩麴小さじ1を全体にまぶし一晩漬けておく。
- ② フライパンでサラダ油小さじ1/2を熱し、①の鶏もも肉を中火で片面3分、裏返して約2分焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンでサラダ油小さじ1/2を熱し、たけのこ・ピーマン・黄パプリカを炒め、塩麴小さじ1・1/2を加えてサッとからめる。

2012 Spring

新生活応援!

お弁当のおかず特集



エネルギー(1人分) **195kcal**
塩分(1人分) **0.9g**

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

材料(1人分)

- ブロッコリー(冷凍)…………… 70g
- ウインナーソーセージ
(斜めに半分に切る)…………… 2本
- とろけるチーズ
(シュレッドタイプ)…………… 30g

作り方

- ① 冷凍のブロッコリーを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w)で約1分加熱し水気を切る。
- ② ①の耐熱容器にウインナーソーセージを加えてとろけるチーズをのせ、オーブントースターで約2分焼く。

2012 Spring

新生活応援!

お弁当のおかず特集



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

156kcal **2.6g**

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。

材料(1人分)

- ポテトサラダ…………… 50g
- 卵…………… 1個
- 塩…………… 小さじ1/5
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 小さじ1

作り方

- ① ボウルに溶いた卵・塩・こしょう・ポテトサラダを入れ混ぜる。
- ② 卵焼き器にサラダ油を引いて中火で熱し、①を流し入れ、卵焼き器の片側に寄せ、固まりかけたら反対側に寄せてひっくり返し、形をととのえて仕上げる。

2012 Spring

新生活応援!

お弁当のおかず特集



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

266kcal 1.4g

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。

材料(1人分)

- いわし蒲焼き(缶詰)…………… 80g
- パン粉…………… 大さじ1・1/2
- 粉チーズ…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 小さじ2

作り方

- ① パン粉に粉チーズを混ぜ合わせ、いわし蒲焼きにまんべんなくつける。
- ② フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、①のいわし蒲焼きを両面こんがり焼き目がつくまで焼く。