

お得だよ！ さあにぎ弁10 ②

鰯のカレーバーグ〜キュウリソース〜

材料(4人分)	作 り 方
アジミンチ----- 200g ジャガイモ----- 160g シュレッドチーズ----- 40g 卵----- 1個 カレー粉----- 6g パン粉----- 20g 油----- 6g	① ジャガイモは皮をきれいに洗い、芽を取って3cm程度の長さの細いせん切りにする。 ② アジミンチに①とチーズ、卵、カレー粉、パン粉をよく混ぜる。 ③ 天板に油を引き、②を平たくならして焼く。(フライパンでもよい) ④ 冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。
キュウリ----- 120g マヨネーズ----- 24g 粒マスタード----- 24g 砂糖-----10g 塩----- 1g	⑤ ザルにキュウリを鬼おろし器ですりおろす。軽く水分を絞る。 ⑥ マヨネーズ、粒マスタード、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
ミントマト----- 100g ピーマン----- 100g 粒コーン----- 80g シメジ----- 40g 粗びき塩こしょう---- 4ふり	⑦ ピーマンは種を取って乱切りにする。 ⑧ シメジは石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。 ⑨ フライパンで⑦、⑧、ミントマト、コーンを炒め、粗びき塩こしょうを振る。 ⑩ ④を器に盛り、⑥をかける。⑩を添える。

厚揚げのしょうが焼き

材料(4人分)	作 り 方
厚揚げ----- 80g 玉ねぎ----- 60g ショウガ----- 10g かつお節-----1g しょうゆ----- 12g みりん----- 20g 酒----- 8g	① 厚揚げを厚さ1cm程度の色紙切りにする。 ② 玉ねぎを薄切りにする。 ③ しょうがをみじん切りにする。 ④ ①〜③を(テフロン加工の)フライパンで焼く。 ⑤ 厚揚げに焼き目がつき、玉ねぎがしんなりしたら、かつお節と調味料を入れ、絡めながら焼く。

夏野菜の梅のり和え

材料(4人分)

ナス----- 70g
 オクラ----- 40g
 鶏ささみ----- 40g
 青シソ----- 4g
 味付けのり----- 2g
 梅干し(チューブ)----- 8g
 白みそ----- 6g
 酢----- 4g

作 り 方

- ① ナスはヘタを取り、縦半分に切って斜め切りにする。
- ② オクラもヘタを切り、小口切りにする。
- ③ ①と②をしんなりする程度にレンジで加熱する。
- ④ 鶏ささみを茹でて裂く。(手袋を使用)
- ⑤ 味付けのりをちぎる。(手袋を使用)
- ⑥ 青シソを細いせん切りにする。
- ⑦ ③～⑥を梅干しと白みそ、酢で和える。

● 1人分の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	塩 分 (g)	野菜の量 (g)
ご飯(150g)	234	3.8	0.5	55.7	0.0	0.0
鰯カレーバーグ	275	17.4	15.9	21.4	1.2	90.0
しょうが焼き	51	2.8	2.3	4.1	0.4	17.5
梅のり和え	22	3.3	0.3	2.6	0.4	28.5
合計	582	27.3	19.0	83.8	2.0	136