

## お得だよ！ さあにぎ弁10 ①

### 鯖の野菜あんかけ

| 材料(4人分)                                                                                                                          | 作 り 方                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| サワラ(70g)----- 4切れ<br>〔濃口しょうゆ----- 6g<br>酒-----6g<br>片栗粉-----12g<br>卵----- 1個<br>油-----16g                                        | ① サワラはキッチンペーパーで水気を取り、濃口しょうゆと酒で下味をつけてしばらく置く。<br>② 片栗粉をまぶす。<br>③ 卵を溶き、魚に絡める。<br>④ フライパンに油を熱し、②を焼く。残った卵も一緒に両面焼く。<br>⑤ 色よく焼けたら器に取る。 |
| 玉ネギ----- 120g<br>ニンジン----- 80g<br>シイタケ----- 40g<br>ショウガ----- 10g<br>だし汁-----80g<br>〔薄口しょうゆ----- 18g<br>砂糖-----10g<br>片栗粉-----10g | ⑥ 玉ネギ、ニンジン、シイタケ、ショウガをせん切りにする。<br>⑦ 鍋にだし汁を入れ、⑥を煮る。火が通ったら薄口しょうゆ、砂糖を加える。<br>⑧ ⑥に同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。                      |
| 青ネギ----- 10g<br>サラダ菜-----20g                                                                                                     | ⑨ 器にサラダ菜を敷き④を乗せる。⑦をかける。<br>⑩ 小口切りにした青ネギを散らす。                                                                                    |

### 蒸し野菜の金山寺ソース

| 材料(4人分)                                                                             | 作 り 方                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ブロッコリー----- 80g<br>カボチャ----- 60g<br>サツマイモ----- 40g                                  | ① カボチャとサツマイモは1cm程度の厚さに切り、ブロッコリーは小房にする。<br>② ①をフライパンに並べ、少量の水を加えて蓋をする。適度な軟らかさになるまで蒸し焼きにする。 |
| 金山寺みそ----- 32g<br>ヨーグルト----- 16g<br>マヨネーズ----- 14g<br>粉チーズ----- 6g<br>ミントマト----- 4個 | ③ 調味料を混ぜ合わせる。<br>④ ②を器に盛り、③をかける。<br>⑤ 半分に切ったミニトマトを添える。                                   |

## 肉入り土佐煮

### 材料(4人分)

コンニャク-----50g  
 ゴボウ-----50g  
 鶏ひき肉----- 36g  
 酒-----10g  
 濃口しょうゆ----- 8g  
 砂糖-----8g  
 かつお節----- 4g  
 唐辛子----- 適量

### 作 り 方

- ① コンニャクは1cm角に切って茹でる。
- ② ゴボウは厚さ0.5cm程度の斜め切りにする。水にさらしておく。
- ③ 鍋に鶏ひき肉と①と②を入れ、火にかけて炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったらかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤ ゴボウが柔らかくなったら調味料を加えて汁気がなくなるまで炒る。
- ⑥ ⑤にかつお節と唐辛子を入れ、サッと火を通す。

### ● 1人分の栄養価

|          | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂 質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 塩 分<br>(g) | 野菜の量<br>(g) |
|----------|-----------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| ご飯(150g) | 234             | 3.8          | 0.5        | 55.7        | 0.0        | 0.0         |
| 鯖あんかけ    | 221             | 16.9         | 12.2       | 13.0        | 1.2        | 70.0        |
| 蒸し野菜     | 87              | 3.0          | 3.6        | 12.8        | 0.5        | 45.0        |
| 土佐煮      | 39              | 2.8          | 1.1        | 4.5         | 0.3        | 12.5        |
| 合計       | 581             | 26.5         | 17.4       | 86          | 2.0        | 127.5       |