

☆楽しくおうちごはん☆

《簡単バランス弁当》



- A：ツナと小松菜のごまボン和え
 B：レンジで野菜オムレツ(岐阜県作成レシピ)
 C：切り干し大根の甘辛炒め
- 電子レンジ調理のみ
 作り置きに便利

お弁当を作る時は、主食：主菜：副菜* = 3：1：2の割合にするとバランスが整います。

※主食：ごはん、パン、麺類 主菜：肉、魚、卵、大豆
 副菜：野菜、海藻、きのこ類

時間のあるときに作り置きをしたり、下処理の手間が無い冷凍野菜を活用してみてもいいでしょうか。

◆材料◆ (9号のカップ2個分)

| | |
|-----------------|--------|
| A ツナと小松菜のごまボン和え | |
| 小松菜 | 150g |
| ツナ(水煮) | 大さじ2 |
| ぼん酢しょうゆ | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

◆作り方

- A ツナと小松菜のごまボン和え
- ①小松菜を3cmの幅に切る。
 - ②耐熱容器に①を入れ、ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ500wで3分加熱する。
 - ③全ての材料を混ぜ合わせる。

◆1カップ分の栄養価

| エネルギー | 食塩相当量 | 野菜摂取量 |
|--------|-------|-------|
| 61kcal | 0.2g | 75g |

◆材料◆ (9号のカップ2個分)

| | |
|---------------|--------|
| C 切り干し大根の甘辛炒め | |
| 切り干し大根 | 8g |
| にんじん | 30g |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1/3 |

C 切り干し大根の甘辛炒め

- ①切り干し大根はもみ洗いし、たっぷりの水に浸してもどす。水気をよく絞ったら食べやすい長さに切る。
- ②にんじんは千切りにする。油揚げは半分に切って、薄切りにする。
- ③フライパンを熱し、②を炒める。
- ④①を炒め、酒、砂糖、しょうゆ、みりんで調味する。

◆1カップ分の栄養価

| エネルギー | 食塩相当量 | 野菜摂取量 |
|--------|-------|-------|
| 88kcal | 0.5g | 19g |

B レンジで野菜オムレツの作り方は岐阜県公式HPに掲載されています。その他にも野菜を使ったレシピが掲載されているので、ご覧下さい。

