


「まごは（わ）やさしい」お弁当レシピ

献立名	材料名	1人分量（g）	目安量	作り方
枝豆ゆかり ごはん	米	66		①米をといで、炊飯する。 ②ゆかりとゆでた枝豆を混ぜる。 
	枝豆（皮むき）	4		
	ゆかり	0.8		
牛乳	牛乳	206	1本	①鶏肉は1～1.5cm角切り、ごぼうは3mm幅の ななめ切りにする。 ②①にでんぷんをつけて、揚げる。 ③Aを煮立て、②にからめる。 
チキンチキン ごぼう	鶏もも肉	20		
	ごぼう	10		
	でんぷん	3		
	揚げ油	3		
	上白糖	0.8		
	こいくちしょうゆ	1.6		
	酒	0.4		
	みりん	0.4		
はもの和風 ハンバーグ	はもすり身	25		①とうふは水切りをする。 ②干しひじきは水でもどす。 ③たまねぎをみじん切りにする。 ④ボウルに、はもすり身と塩を入れ、こねる。 ⑤④に、①・②・③・Bを加え、よく混ぜる。 ⑥⑤を丸め、焼く。中心まで火が通ったらCを入れ、 からめる。    
	塩	0.05		
	たまねぎ	5		
	とうふ	15		
	干しひじき	0.2		
	おろししょうが	0.05		
	でんぷん	1.5		
	パン粉	1.5		
	油	0.3		
	こいくちしょうゆ	1		
	みりん	0.4		
	酒	0.3		
なすの ケチャップ煮	なす	20		①なすは1cm幅の半月切り、たまねぎは薄切り、トマトは さいの目切り、パセリはみじん切りにする。 ②なす・たまねぎ・しめじを炒め、トマトを加え、 Dで味付けをして煮込む。 ③パセリとかつおぶしを加えて仕上げる。   
	たまねぎ	10		
	トマト	10		
	しめじ	5		
	パセリ	0.5		
	油	0.4		
	トマトケチャップ	2		
	砂糖	0.5		
	こいくちしょうゆ	0.3		
	酒	0.5		
	かつおぶし	0.2		
かぼちゃと ピーマンの 甘酢あえ	かぼちゃ	20		①かぼちゃはうす切り、ピーマンは1.5cm角に切り、 色よくゆでるか蒸す。 ②Eで和える。  
	ピーマン	5		
	こいくちしょうゆ	1		
	穀物酢	1		
オクラと きゅうりの ごまあえ	オクラ	15	2本	①オクラはゆでて、5mm幅に切る。 ②きゅうり輪切りにし、ゆでて冷まして水気をしぼっておく。 ③Fで味付けをし、すりごまを入れて和える。  
	きゅうり	15		
	すりごま	1		
	さとう	0.4		
さつまいもと 大豆の かりんとう	こいくちしょうゆ	0.7		①さつまいもを拍子切りにし、160～170℃の油 でカリッと揚げる。 ②かえりいりこをフライパンで炒る、またはオーブンで 焼く。 ③鍋でGを煮てみつを作り、①と②、炒り大豆を合わせる。   
	さつまいも	20		
	揚げ油	0.2		
	かえりいりこ	1.5		
	炒り大豆	1.5		
	こいくちしょうゆ	0.4		
	上白糖	0.7		
	水あめ	0.6		
ゆでとうもろこし	穀物酢	0.2		
	水	0.9		
とうもろこし	とうもろこし	20	1/8本	とうもろこしは、約2cm幅に切り、塩ゆでする。
	塩	0.1		
ミニトマト	ミニトマト	10	1粒	
果物	メロン	25	1/24カット	