

「まごは（わ）やさしい」お弁当レシピ

| 献立名 | 材料名 | 1人分分量(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 | |
| チキンチキン ごぼう | 鶏もも肉 | 20 | | 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にでんぶんをつけて、揚げる。 ③Aを煮立て、②にからめる。 |
| | ごぼう | 10 | | |
| | でんぶん | 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 | | |
| | でんぶん | 1.5 | | |
| | パン粉 | 1.5 | | |
| C | 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 | | |
| D | 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 | | |
| F | 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 | | |
| G | こいくちしょうゆ | 0.7 | |   |
| | さつまいも | 20 | | |
| | 揚げ油 | 0.2 | | |
| | かえりいりこ | 1.5 | | |
| G | 炒り大豆 | 1.5 | | ①さつまいもを拍子切りにし、160~170°C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、またはオープンで焼く。 ③鍋でGを煮てみつを作り、①と②、炒り大豆を合わせる。 |
| | こいくちしょうゆ | 0.4 | | |
| | 上白糖 | 0.7 | | |
| | 水あめ | 0.6 | | |
| | 穀物酢 | 0.2 | | |
| | 水 | 0.9 | | |
| | とうもろこし | 20 | 1/8本 | |
| | 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 | |