

レディースヘルシーお弁当レシピ



| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|----------------|-------------|---------------|----------------|------------|--------------|
| レディースヘルシー弁当栄養価 (1食分) | エネルギー 650Kcal | たんぱく質 20.3g | 脂質 20.5g | 食塩相当量 2.7g | カルシウム 300mg | 鉄 6.9mg | 食物繊維 8.3g |
|-------------------------|------------------|----------------|-------------|---------------|----------------|------------|--------------|

＊＊ 献立名 ＊＊

菜めしご飯

豚しゃぶのサラダ仕立て

高野豆腐のチンジャオロース

切り干し大根のグラタン

行方産さつま芋のイタリアンサラダ

ひじきの卵炒め

青菜の辛子和え

よもぎ団子

主食1.5つ(SV)

副菜2つ(SV)

主菜1.5つ(SV)

牛乳 果物
0.5つ(SV)

牛乳 果物

0.5つ(SV)

☆分量<4人分>

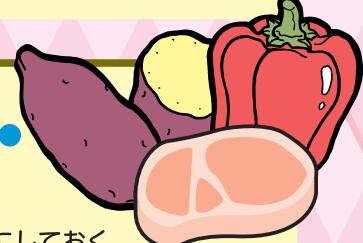
| | |
|---------|-----|
| 高野豆腐 | 12g |
| ピーマン | 20g |
| パプリカ(赤) | 20g |
| パプリカ(黄) | 8g |
| 玉ねぎ | 60g |

高野豆腐のチンジャオロース

| | | |
|---|-----------|----------------------|
| A | 砂糖 | 大さじ1 $\frac{1}{2}$ |
| | オイスター・ソース | 大さじ1 $\frac{1}{2}$ 弱 |
| | しょうゆ | 小さじ2 $\frac{1}{3}$ |
| | 塩・こしょう | 少々 |
| | サラダ油 | 小さじ1 |

☆作り方

- 1.高野豆腐は戻す。野菜は千切りにしておく。
- 2.調味料Aの材料を混せておく。
- 3.フライパンに油を入れ、野菜を炒めてから高野豆腐を炒める。
- 4.材料にある程度火が入ったら、2を入れ炒める。



☆分量<4人分>

| | |
|-----------|-----|
| 切り干し大根 | 12g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ショルダーベーコン | 12g |
| A(ホワイトソース | 24g |
| ナポリタンソース | 32g |
| パルメジアンチーズ | 2g |
| 乾燥パセリ | 少々 |

切り干し大根のグラタン

☆作り方

- 1.切り干し大根は戻して食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- 2.アルミカップに切り干し大根を入れ、ベーコンをのせる。
- 3.Aのソースを混ぜ、材料の上にかけ、粉チーズ・粉パセリもかける。
- 4.180℃のオーブンで、10分間焼く。

☆分量<4人分>

| | |
|---------------|--------------------|
| さつま芋 | 60g |
| レーズン | 大さじ1 |
| いんげん | 40g |
| A(イタリアンドレッシング | 大さじ2 $\frac{1}{3}$ |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| こしょう | 少々 |

☆作り方

- 1.さつま芋は角切りにして、ゆでておく。
- 2.いんげんは食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
- 3.レーズンは、水で洗い水気を良く切る。
- 4.1・2・3とAの調味料をよく和える。

[お弁当の万年屋と共同開発]