

健康長寿お弁当レシピ



健康長寿弁当米養価
(1食分)

エネルギー	たんぱく質	塩分相当量	食物繊維
520Kcal	22.7g	2.7g	7.4g

** 献立名 **

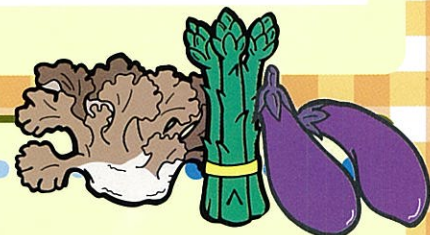
- 発芽玄米御飯
- 焼鮭の南蛮漬け野菜添え
- サニーレタス
- 南瓜とハムのチーズ焼
- 切干大根の炒め物
- 海藻サラダ
- なすとみょうがの甘酢
- フルーツ

主食1.5つ(SV)

副菜2.5つ(SV)

主菜1.5つ(SV)

牛乳 0.5つ(SV) 果物 0.5つ(SV)



焼鮭の南蛮漬け野菜添え

☆分量<4人分>

生鮭50g	4切	醤油	16g
長ねぎ	80g	砂糖	8g
しし唐	4ケ	料理酒	8g
舞茸	40g	七味唐辛子	少々
酢	16g		

☆作り方

1. 生鮭・長ねぎ・しし唐・舞茸はそれぞれ網焼きする。
2. 酢・醤油・砂糖・料理酒・七味唐辛子は混ぜ合わせる。
3. 2の調味液に1を漬け込む。
4. 器に焼鮭を盛り、野菜を添える。

なすとみょうがの甘酢

☆分量<4人分>

なす	80g	酢	8g
みょうが	60g	砂糖	1.6g
大葉	4枚	塩	0.8g
おろし生姜	4g		

☆作り方

1. なすは縦半分、更に横半分に切り、うすく切る。みょうがは斜めうす切り、大葉は千切りにする。
2. 1をもみ、おろし生姜を和える。
3. 酢・砂糖・塩を混ぜ合わせる。
4. 2に3の調味液を混ぜ合わせる。

南瓜とハムのチーズ焼

☆分量<4人分>

南瓜	120g	ボンレスハム	24g
牛乳	24g	ミックスチーズ	20g
塩	少々	グリーンアスパラ	2本
コショウ	少々	(アルミカップ)	4ケ
サラダ油	4g		

☆作り方

1. 南瓜は2cm角位に切る。
2. 鍋を熱し、サラダ油を入れ、南瓜をソテーし、牛乳を入れて煮る。塩・コショウで味をつける。
3. アルミカップに2を4等分して盛り、ミックスチーズ・ボンレスハム・ボイルしたグリーンアスパラを飾り、オーブンで焼く。

※天板に広げて焼き、切り分けても良い。