

# エネルギー控えめ弁当 (女性編)

ちょっとダイエットが必要かな?と思っている女性向けのお弁当です。エネルギーはおさえてありますが、少しずつ色々な食材を使い、見た目が寂しくならないようにしてあります。鶏肉は皮を取り除いて蒸し焼きにしました。温野菜サラダはチーズや明太子を使い工夫された味付けになっています。



## ☆☆☆ 献立名 ☆☆☆

ご飯  
鶏肉のソテー (皮なし) おろしポン酢かけ  
麻婆茄子  
温野菜サラダ  
ひじき煮  
さつま芋のレモン煮  
フルーツ (オレンジ)

主食1.5つ(SV)

副菜3つ(SV)

主菜2つ(SV)

牛乳・乳製品 0.5つ(SV)  
果物 0.5つ(SV)

## 1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
554kcal	22.4g	13.8g	189mg	6.6g	2.1g

## 鶏肉 (皮なし) のソテー

### 〈材料〉2人分

鶏もも肉皮なし	100g
大根	20g
ポン酢	小さじ2
かいわれ大根	10g

### 〈作り方〉

- 1 フライパンに油をひき、クッキングペーパーでふきとる。
- 2 鶏もも肉の皮を取って、1にのせ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 3 中まで火が通ったら食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- 4 大根はおろして、水気を少しきってから、3の上のにのせる。
- 5 ポン酢をかけ、かいわれ大根を添える。

## 温野菜サラダ

### 〈材料〉2人分

南瓜	40g	ブロッコリー	20g
人参	30g	ごぼう	20g
赤ピーマン	10g	チーズ	20g
マヨネーズ	小さじ2	明太子	6g

### 〈作り方〉

- 1 南瓜とブロッコリーは一口大に切る。人参と赤ピーマンは2cmぐらいの拍子切り、ごぼうは小さめのささがきにする。チーズはサイコロ状に切る。
- 2 南瓜は固ゆでしてから電子レンジに2~3分かける。ブロッコリー、人参、赤ピーマンは蒸す。ごぼうは茹でる。
- 3 マヨネーズと明太子を合わせ、チーズと2を和える。

## さつま芋のレモン煮

### 〈材料〉2人分

さつま芋	60g
砂糖	小さじ2
レモン汁	小さじ $\frac{1}{2}$

### 〈作り方〉

- 1 鍋に砂糖、水、さつま芋を入れ、弱火で煮る。
- 2 さつま芋が柔らかくなったら、火を止め、レモン汁を加える。