

健康長寿お弁当レシピ



** 献立名 **

- 十穀米入りご飯
- 鶏の治部煮
- 焼きなすの中華ソース
- 小松菜の煮浸し
- 切り干し大根とベーコン煮物
- ひじきの梅和えカリカリ
- じゃこがけ
- さつま芋のオレンジ煮
- フルーツ

主食 1.5つ (SV)

副菜 2つ (SV)

主菜 1.5つ (SV)

牛乳 0.5つ (SV)
果物 0.5つ (SV)

健康長寿弁当栄養価
(1食分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	食物繊維
530Kcal	18.9g	12.4g	2.7g	200mg	5.4mg	7.3g

鶏の治部煮

☆分量<4人分>

- 鶏もも肉200g
- 片栗粉大さじ1¹/₃
- しめじ40g
- 絹さや4枚
- 鰹だし汁80cc
 - みりん大さじ3¹/₃
 - A 砂糖大さじ2¹/₄
 - しょうゆ大さじ1¹/₃
 - 片栗粉大さじ1弱

☆作り方

- 1.鶏肉を片栗粉でまぶしておく。
- 2.調味料Aに鶏肉を入れて、沸騰しないように煮る。
- 3.鶏肉に火が通ったら、しめじを入れて軽く煮る。
- 4.出来上がりに塩ゆでした絹さやを加える。



焼きなすの中華ソース

☆分量<4人分>

- なす(小)2本
- ごま油小さじ1¹/₃
- ねぎ12g
- しょうゆ小さじ1¹/₃
 - A 砂糖小さじ2²/₃
 - しょうが汁小さじ1¹/₂

☆作り方

- 1.調味料Aを混ぜ、調味液を作る。
- 2.なすを、ごま油で焼く。
- 3.焼いた茄子を2の調味液につける。

さつま芋のオレンジ煮

☆分量<4人分>

- さつま芋60g
- オレンジジュース20cc
- 水10cc

☆作り方

- 1.オレンジジュースに水を加え煮汁を作る。
- 2.1にさつま芋を入れ、柔らかくなるまで煮る。

[お弁当の万年屋と共同開発]