

レディースヘルシーお弁当レシピ



** 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 0.5つ (SV)
果物

レディースヘルシー弁当栄養価
(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
650Kcal	20.3g	20.5g	2.7g	300mg	6.9mg	8.3g

高野豆腐のチンジャオロース

☆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

- A
- 砂糖 ……大さじ1 $\frac{1}{2}$
 - オイスターソース ……大さじ $\frac{1}{2}$ 弱
 - しょうゆ ……小さじ $\frac{2}{3}$
 - 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。野菜は干切りにしておく。
- 2.調味料Aの材料を混ぜておく。
- 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。

切り干し大根のグラタン

☆分量<4人分>

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

☆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、材料の上に向け、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。

行方産さつま芋のイタリアンサラダ

☆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 $\frac{2}{3}$
- 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の調味料を良く和える。

(お弁当の万年屋と共同開発)