

働き盛りメンズ弁当

精神的な疲れを感じる人は食生活が不規則だったり、偏っていないかをチェックしてみてください。食生活が乱れているとストレス耐性が下がると言われています。肉体的な疲れがある時の食事はたんぱく質やビタミンB群、Cの豊富な献立にしましょう。豚肉はたんぱく質やビタミンB₁が、南瓜や柿はビタミンCが多く含まれています。また酢の物は疲労回復効果があります。



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
739kcal	21.2g	20.6g	194mg	2.7g	2.9g

● 献立名 ●

ご飯

ローズポークの生姜焼き

大根と厚揚げの煮物

小松菜とえのきのごま和え

チーズ入り南瓜のサラダ

わかめと蓮根の酢の物

フルーツ（柿）

主食2つ(SV)

副菜2つ(SV)

主菜2つ(SV)

牛乳・乳製品 0.5つ(SV)
果物 0.5つ(SV)



ローズポークの生姜焼き

<材料> 2人分

豚もも肉	80g	油	小さじ2	
生姜	2g	玉葱	20g	
A	しょうゆ	小さじ1	スパゲティー	16g
	酒	小さじ1	塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 生姜はすりおろしAと合わせ、豚もも肉に5分程漬け込む。
- ② 油を①に入れてなじませる。玉葱はスライスする。
- ③ 肉を鉄板にのせ、玉葱をその上にのせて、オーブンで焼く。
- ④ スパゲティーは茹でて、温かい内に塩・こしょうをする。
- ⑤ ③と④を盛り付ける。

大根と厚揚げの煮物

<材料> 2人分

厚揚げ	40g	A	砂糖	小さじ1強
大根	80g		しょうゆ	小さじ1
			みりん	小さじ $\frac{1}{2}$
			だし	30cc

<作り方>

- ① 大根は2cm位のいちょう切りにし、下茹でする。(米のとぎ汁ですると良い) 厚揚げはお湯で油抜きする。
- ② Aを鍋に入れて①を煮る。大根が柔らかくなったら火を止めてそのまま煮汁の中で冷ます。

チーズ入り南瓜のサラダ

<材料> 2人分

南瓜	60g
チーズ	10g
赤ピーマン	10g
マヨネーズ	大さじ1弱
塩	少々

<作り方>

- ① 南瓜はさいの目切りにして蒸す。チーズはさいの目切りにする。赤ピーマンは千切りにして茹でる。
- ② 南瓜と赤ピーマンがさめたら、チーズを加えてマヨネーズで和える。味を見て塩で調整する。