

## 充実弁当

<PRポイント>野菜はほとんど家庭菜園のものを使用し、材料費を安くおさえました。おかずも5種類、果物も入っていてとても充実しています。

料理名	1人分 材料・分量(g)	作り方 ※野菜を使った料理のみ記載
小ねぎたっぷり 卵焼き	卵 1個 小ねぎ 10g 砂糖 小さじ1/4 塩 少々 牛乳 10ml サラダ油 小さじ1/2	① 溶き卵に小ねぎ、砂糖、塩、牛乳を入れて混ぜる。 ② フライパンにサラダ油をひき、卵を流し込み、繰り返し巻く。
かぼちやのバター炒め	かぼちや 30g バター 5g しょうゆ 小さじ1/2 塩・こしょう 少々	① 小さく切ったかぼちやを電子レンジ500W2分加熱する。 ② フライパンにバターをひき、かぼちやを炒め、塩こしょう、しょうゆを加える。
ブロッコリーとベーコンのマヨネーズ炒め	ブロッコリー 20g ベーコン 10g マヨネーズ 5g オリーブオイル 小さじ1	① フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンを炒める。 ② 茹でたブロッコリーを入れ、マヨネーズを加え炒める。
人参とピーマンの金平	人参・ピーマン (合わせて) 40g みりん 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 砂糖 少々 ごま油 小さじ1弱 いりごま 少々	① 人参とピーマンを千切りにする。 ② フライパンにごま油をひき、人参とピーマンを炒める。ある程度炒めたら、しょうゆ、みりん、砂糖を加えてさらに炒める。 ③ 仕上げに盛り付け、ごまをふる。
照り焼きチキン		
旬の果物	みかん	