

5大栄養素が入った栄養満点ピクニック弁当

<PRポイント>このお弁当は自家菜園の野菜を多く使用したお弁当です。なので、材料費が安く、家庭にも優しいです。家族とピクニックに持っていき食べるのも楽しそうです。

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
サンドウィッチ	食パン(8枚切り) 2枚 卵 1個 きゅうり 1/2本 キャベツ 30g 人参 35g ツナ缶 1缶 玉ねぎ 1/4個 バター 適量 オリーブオイル 小さじ1 マヨネーズ 適量	① 食パンを約4分オーブントースターで焼き、バターをぬる。 ② 卵を12分程茹で、細かくカットする。 ③ きゅうりはななめ切、キャベツと人参は千切りにする。 ④ 玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイルで炒め、冷ます。冷めたらツナとマヨネーズと混ぜる。 ⑤ 食パン2枚の間に具をすべてはさんで完成。
冷しゃぶ	冷しゃぶ用の肉 40g 人参 5g ほうれん草 7g ポン酢 適量	① 人参をスライスする。 ② ほうれん草は食べやすい大きさに切る。 ③ 沸騰したお湯に肉・人参・ほうれん草を入れて茹で、氷水に入れて冷ます。 ④ ポン酢と和える。
かぼちやの茶巾	かぼちや 55g 砂糖 小さじ2	① かぼちやを約2分程レンジで加熱する。 ② 柔らかくなったらボウルに入れ、潰していく。 ③ ある程度潰れたら、砂糖を加え、混ぜる。 ④ サランラップで形を整え完成。
ミニトマト	ミニトマト(赤・黄) 18g	
ブロッコリー	ブロッコリー 12g	① 電子レンジで600W3分程加熱する。
枝豆	枝豆 12g	① 塩でもみ洗いをする。 ② 塩を少量の水に入れ、3～5分茹でる。 ③ 湯を切り、さやから出してつまようじに刺す。