

## No3 \*\*野菜の肉巻き弁当\*\*

<PRポイント> 免疫力が上がるにんじんや海藻類をたくさん使い、また、栄養バランスも考えています。  
時短要素も含んでいて、味付けも簡単にしました。

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
野菜の肉巻き	オクラ 1本 にんじん 6g かぼちゃ 14g ピーマン 15g 豚薄切り肉 3枚 片栗粉 適量 すき焼きのタレ 大さじ1	① オクラはヘタを切り落とし、塩をふって表面をこすり、水で洗う。 ② かぼちゃはレンジで下茹でし、細切りにする。ピーマン、にんじんも細切りにする。 ③ 野菜を冷ましてから豚肉で巻いて、表面に片栗粉をまぶす。 ④ ごま油をフライパンに引いて焼く。 ⑤ 表面に焼き色がついたらすき焼きのタレで味をつけながら、肉に火が通るまで焼く。
かぼちゃのきんぴら	かぼちゃ 14g ごま油 適量 すき焼きのタレ 小さじ2 いりごま 少々	① かぼちゃを一口大に切り、水を少々ふりかけ、ふんわりラップをかけてレンジで600W約20秒加熱する。 ② フライパンにごま油を引いて、かぼちゃを炒める。 ③ すき焼きのたれで味付けする。 ④ いりごまをまぶす。
ハムカップ	ハム 1枚 コーン 15g 枝豆 5g マヨネーズ 小さじ1 チーズ 小さじ1 アルミカップ	① ハムに4方向に切り込みを入れて、アルミカップに入れる。 ② ハムカップにコーン、枝豆、マヨネーズを入れて混ぜる。 ③ ②にチーズをのせて、トースターで5分焼く。
ひじきの煮物	にんじん 10g ひじきドライパック 10g 大豆ドライパック 12g ちくわ 12g 砂糖 2g しょうゆ 小さじ1/2 酒 小さじ1/2 みりん 小さじ1/2 水 小さじ1 a	① にんじんは細切り、ちくわは輪切りにする。 ② 耐熱容器に①とひじき、大豆を入れる。 ③ ②に調味料aと水を入れて混ぜる ④ ふんわりとラップをかけ、レンジで約2分加熱する。
ブロッコリー	ブロッコリー 17g ごまドレッシング 適量	① ブロッコリーはレンジで下茹でする。 ② フライパンで水分を飛ばしながら、ごまドレッシングで炒める。
トマト	ミニトマト 1個	