

No5 **色々野菜弁当**

<PRポイント>弁当を食べる時、一番刺激を受けるのは、ふたを開けた時の見映えだと思います。全体の色のバランスやおかずの配置を意識しながら作りました。

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
野菜とキノコの肉巻き	にんじん 15g ピーマン 10g えのき茸 10g 豚肉(薄切り肉) 30g 塩 1g 黒こしょう 1g	① 人参はせん切りにして、下湯がきする。ピーマンもせん切りにする。 ② 肉を広げ、塩をふり、人参、ピーマン、えのきを巻く。 ③ 熱したフライパンにオリーブ油を引いて、肉の巻き終わりを下にして焼く。最後に黒胡椒を振る。
かぼちやのバターソテー	かぼちや 20g サラダ油 適量 有塩バター 8g	① かぼちやを薄くスライスし、サラダ油で揚げる。 ② ①のかぼちやをバターでソテーする。
水菜とベーコンのガーリック炒め	水菜 25g ベーコン 25g にんにく 5g サラダ油 1g 塩 1g	① 水菜は3~4cmの長さ、ベーコンは5mm幅、にんにくはみじん切りにする。 ② フライパンに油を引き、にんにくを香りが出るまで炒める。にんにくの香りが十分に出たらベーコンを炒める。 ③ 最後に水菜を加えさっと炒めて軽く塩をする。
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー 20g すりごま 3g 砂糖 2g しょうゆ 2g	① ブロッコリーを塩ゆでし、すりごま、砂糖、しょうゆで和える。
キャベツ入り卵焼き	卵 100g キャベツ 10g しょうゆ 1g 砂糖 1g 塩 1g サラダ油 1g	① キャベツをみじん切りにする。 ② 溶きほぐした卵にしょうゆ、砂糖、塩を加えよく混ぜ合わせる。 ② ①と②を混ぜ合わせて卵焼き器で巻いていく。
ミニトマト	ミニトマト 5g	① 半分に切る。