

4. 食物繊維たっぷり！腸美人なお弁当



PRポイント

このお弁当で1日の食物繊維の約半分の9.4gの量の食物繊維をとることが出来ます！

また、塩分を控えている人も食べられるように塩分量も完食しても2.2g程にしています。

料理名	材料/1人分	
*枝豆と大葉の鮭ごはん	枝豆・・・40g 鮭・・・15g 大葉・・・1g	ごはん・・・160g 薄口しょうゆ・小さじ1/2 ※塩鮭を使用する際は入れなくて良い
*きんぴらごぼう	ごぼう・・・40g にんじん・・・20g ごま・・・適量	しょうゆ・・・小さじ1 みりん・・・大さじ1 ごま油・・・適量
*ブロッコリーの梅和え	ブロッコリー・・・30g 梅干し・・・10g	薄口しょうゆ・・・少々
*野菜の肉巻き	いんげん豆・・・10g にんじん・・・15g 豚薄切り肉・・・45g	しょうゆ・・・大さじ1/4 みりん・・・大さじ1/4 サラダ油・・・適量
*ねぎとしらすの卵焼き	卵・・・50g 釜上げしらす・・・10g 小ねぎ・・・5g	めんつゆ・・・小さじ1/4 油・・・適量
*ミニトマト	ミニトマト・・・18g(1コ)	

作り方

【枝豆と大葉の鮭ごはん】

- ① 枝豆を茹でて実を出す。
- ② 鮭は焼いておき、身をほぐす。
- ③ 大葉は縦半分に切り、千切りにし、①②と共に全てを混ぜ合わせる。そこにご飯を入れ軽く混ぜる。



【きんぴらごぼう】

- ① ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。にんじんはささがきに合わせて細切りにする。
- ② フライパンにごま油を引き、ごぼうを炒める。軽く火が通ったらにんじんを入れて、さらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、みりんを入れ水分がなくなるまで炒め、しょうゆを入れて混ぜ合わせ火を消す。ごまをふりかける。

【ブロッコリーの梅和え】

- ① ブロッコリーは茹でておく。梅干しは種を抜いて潰しておく。
- ② ブロッコリーの粗熱が取れたら、薄口しょうゆと梅干しと和える。

【野菜の肉巻き】

- ① いんげんは豚肉の大きさに合わせて切り、にんじんも同じ長さの短冊切りにしておく。それらを下茹でし、粗熱を取る。
- ② 豚薄切り肉にいんげんとにんじんをのせ、くるくると巻いていく。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて、巻き終わりを下にして焼き、しっかりと焼き色がついてきたらひっくり返す。
- ④ 全体に火が通ったらみりんとしょうゆを入れて弱火で煮詰める。水分が飛んだら火を止める。

【ねぎとしらすの卵焼き】

- ① 卵を溶きほぐしめんつゆを入れ白身がしっかりまざるまで混ぜる。
- ② 小ねぎは小口切りにする。
- ③ しらすとねぎを加えて全体に混ぜておく。
- ④ 卵焼きフライパンに油を引いて卵液を流し、ふつふつと火が通ってきたら巻いていく。これを2～3度繰り返す。巻いていく間や、中に火を通していている間は、火加減を弱火にして、表面が焦げないように気を付ける。