

### 3. 体いたわり弁当



#### PRポイント

目にも優しく楽しんでもらえるよう彩り良く、そして野菜の味を楽しんでもらえるよう色々な味付けにしています。午後からの活動も意欲的に取り組めるよう心を込めて作りました。

料理名	材料/1人分		
*野菜の生春巻き	にんじん・・・20g ハム・・・5g ※胡麻ドレッシング	レタス・・・3g ライスペーパー・1枚	オクラ・・・5g 塩・・・少々
*ミニキッシュ	卵・・・20g しいたけ・・・1/2枚	牛乳・・・10g 玉ねぎ・・・10g	塩こしょう・・・少々 チーズ(ピザ用)・5g
*れんこんのはさみ 照り焼き	れんこん・・・30g ねぎ・・・5g しょうゆ・・・小さじ1	小麦粉・・・10g 塩こしょう・・・少々 砂糖・・・小さじ1	鶏ミンチ・・・40g 酒・・・小さじ1
*まぜご飯	ごはん・・・60g 梅干し・・・1/2コ	枝豆・・・10g しょうが・・・2g	鮭・・・15g
*大根ときゅうりの 甘酢漬け	大根・・・10g しょうが・・・2g	塩・・・小さじ1 酢・・・5g	きゅうり・・・10g 砂糖・・・5g
*ポテトサラダ	じゃがいも・・・30g にんじん・・・10g 砂糖・・・2g	ハム・・・1枚 マヨネーズ・・・5g 塩こしょう・・・適量	きゅうり・・・2g 酢・・・25ml

#### 【作り方】

##### 【野菜の生春巻き】

- ① にんじんは細長くスライスし、塩をふる。オクラは茹でておく。
- ② ライスペーパーを水につけてやわらかくし、具をのせて巻く。
- ③ ドレッシングを添える。(※砂糖、しょうゆ、酢、すりごま、マヨネーズ各小さじ1を混ぜる。)

##### 【ミニキッシュ】

- ① 卵、牛乳、塩こしょうを混ぜる。
- ② しいたけ、玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒めて①へ入れ、チーズも入れる。
- ③ 耐熱のシリコンカップに入れ、トースター(弱)で10分焼く。

##### 【れんこんのはさみ照り焼き】

- ① れんこんはピーラーで皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、酢水に10分程つけておく。
- ② れんこんの水分を拭き取り、小麦粉をふるいかける。
- ③ 鶏ミンチ、ねぎ、酒、塩こしょうを入れて練り、れんこんではさむ。
- ④ 油をひいたフライパンで焼き、酒、しょうゆ、砂糖を加え照り焼きにする。

##### 【まぜご飯】

- ① 鮭を焼き身をほぐす。
- ② 枝豆は塩茹でし、豆をさやから出しておく。
- ③ 梅干しはほぐしておく。
- ④ ごはんに①～③を入れて混ぜる。

##### 【大根ときゅうりの甘酢漬け】

- ① きゅうりは1cmの輪切り、大根は1cm角で長さ5cmに切り、塩をしておく。
- ② 酢、砂糖、塩、しょうがを混ぜ①の水気をしぼり15分程漬ける。(冷蔵庫で一晩漬けておくと良く味が浸みておいしいです。)

##### 【ポテトサラダ】

- ① じゃがいもは水洗いし、水分がついたままラップに包みレンジに3分かける。
- ② ①の皮を剥いてつぶし、熱いうちに酢と砂糖を混ぜ下味をつける。
- ③ にんじんはいちょう切りにして、さっと茹でる。
- ④ きゅうりはうすく輪切りにして塩をふる。→水気をしぼる。
- ⑤ すべての材料を混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。

