

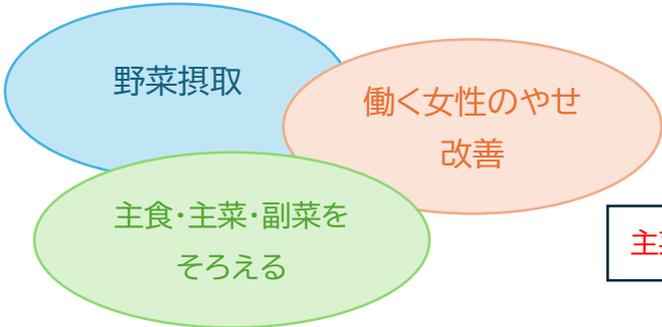


忙しい朝でも！簡単お弁当レシピ



仕事で忙しくても大丈夫、朝に作っても作り置きでもOK！

簡単かつ主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよいレシピをご紹介します！



このポイントを意識して健康な体を目指そう！



主菜 鶏むね肉の梅ポン酢焼き

調理時間 10分

栄養量(1食分)
 エネルギー 600kcal
 たんぱく質 29g
 炭水化物 72g
 脂質 20g
 野菜等摂取量 143g

※ごはん茶碗1杯(150g)の場合

あっさりして食べやすい！

○材料
 鶏むね肉…80g
 片栗粉……大さじ1
 サラダ油…小さじ1
 ★梅干し…1個
 ★大葉……2枚
 ★ポン酢…大さじ1

○作り方
 ①鶏むね肉を1口大に切って、片栗粉をまぶす。
 ②梅干しは種をとり、大葉は千切りにする。
 ③フライパンにサラダ油を引き、中火で温める。
 ④フライパンに鶏肉を入れ、両面焼く。
 ⑤鶏むね肉が焼けたら、★を入れてからめる。

副菜1 なすとまいたけのみそチーズ焼き

調理時間 7分

レンジで簡単！
お好みにパセリやゴマをかけるのも◎

【廿日市市の特産品】
まいたけ・なす

○材料
 なす………1/2本(40g)
 まいたけ…1/3パック(30g)
 チーズ……1つまみ
 ★味噌……小さじ1
 ★砂糖……小さじ1/2
 ★水………小さじ1/2
 ★みりん…小さじ1/2
 ★酒………小さじ1/2

○作り方
 ①耐熱皿に★を入れて混ぜ、電子レンジで600W 20秒加熱。
 ②なすは1cmの輪切りに、まいたけは食べやすい大きさにさく。
 ③耐熱皿に②をのせラップをかけて電子レンジ600W 2分加熱。
 ④なすとまいたけの上に①とチーズをかけて電子レンジで600W 1分加熱。

副菜2 小松菜とツナの中華和え

調理時間 5分

豆板醤がないときは醤油で和風アレンジ！

【廿日市市の特産品】
こまつな

○材料
 小松菜………1株(70g)
 ツナ缶………1/2缶(25g)
 ごま油………大さじ1/2
 ★鶏ガラスープの素…小さじ1/2
 ★豆板醤(または醤油)…小さじ1/3
 ★いりごま………1つまみ

○作り方
 ①小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。
 ツナ缶は汁気をよく切る。
 ②耐熱皿に①を入れてラップをかけ、電子レンジで600W 2分加熱。
 ③小松菜の水気をきり、ツナ、★を入れて和える。