



肉巻野菜

野菜
124g



好みの野菜やきのこを巻いてお弁当にオススメ。

材料:4人分

えのきだけ	1袋	【調味料】	
アスパラ(長さ3~4等分)	4本	酒	大さじ4
ごぼう(千切り)	1/2本	みりん	大さじ2
人参(千切り)	1/2本	しょうゆ	大さじ4
豚バラスライス	10枚	【付け合わせの野菜】	
		ミニトマト	8個

栄養価(1人分)

エネルギー	342kcal
塩分	2.7g

おすすめの組み合わせ

●トマトとレタスのスープ
→18P

作り方

- ① えのきだけは石づきを除き、長さ半分に切り、太さ4等分に分ける。
- ② ごぼうは切った後水にさらし、キッチンペーパーで水気を取り、人参と一緒にしておく。
- ③ えのきだけ、野菜類はそれぞれ豚肉でひと巻きする。(太さはえのきだけに合わせる)
- ④ 肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、中火にかける。
ふたをし少し火を弱め、十分に蒸し焼きする。
- ⑤ 肉の色が変わり、野菜に火が通ったら、酒・しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、みりんを加えて絡める。
(野菜によって火の通る時間が違います。固いものからフライパンに入れ、十分に蒸し焼きにしましょう)



大根グラタン

野菜
80g



意外な組み合わせでも、大根の甘みが引き立つ一品。お子さんにもオススメ。

材料:4人分

大根(一口大)	1/5本	【調味料】	
鶏もも肉(一口大)	80g	牛乳	60cc
バター	小さじ2	生クリーム	大さじ1と1/3
小麦粉	大さじ1	コンソメの素	1/2個(小さじ)
チンゲン菜(一口大)	2株	塩	小さじ2/3
とろけるチーズ	80g	こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	206kcal
塩分	2.0g

おすすめの組み合わせ

●きのこのピクルス
→19P

作り方

- ① 大根と鶏肉は、バターで透明になるまで弱火で炒める。
- ② ①に小麦粉を入れ、具全体に絡めるように1~2分炒める。
- ③ ②に調味料を入れて味を調べ、焦がさないように煮込む。
- ④ 最後にチンゲン菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④をグラタン皿にうつし、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

ポイント

チンゲン菜の他に、ゆでたほうれん草や水菜でもOKです。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート