

♥ 免疫力サポート弁当



食物繊維:7.8g タンパク質:29.1g ビタミンB1:0.53mg

ごはん



材料(2〜4人分)

精白米…米用カップ1 発芽玄米…米用カップ1
水…480ml ゴマ塩…適宜

作り方

- 1 精白米はとぐ。発芽玄米を加えて、分量の水を加える。炊く。

紅鮭&さつまいも



材料(4人分)

紅鮭(甘塩)…4切れ さつまいも…8cm
塩…少々 油…小さじ2

作り方

- 1 紅鮭は2〜3切れに切る。さつまいもは1cm厚さの輪切りか半月切りにし、水にさっとつけて水気をふく。
- 2 フライパンに油少々を入れ、紅鮭、さつまいもを7〜8分、両面こんがりと焼く。さつまいもに塩をふる。

おからの炒り煮



材料(4~5人分)

おから…100g 干しいたけ…1枚
にんじん…2cm ごぼう…10cm
枝豆…20さや 卵…1個
ごま油…大さじ1

【A】

だし…カップ1 砂糖…小さじ1
しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1・1/2
酒…大さじ1

作り方

- 1 干しいたけはひたひたの水でもどし、軸をとり、半分に切って薄切りにする。
- 2 にんじんは皮をむき、いちょう切りにする。ごぼうはさがぎにし、水にさらして水気をきる。
- 3 枝豆はゆでてさやからだす。卵はときほぐす。
- 4 鍋にごま油を温め、1 2 を強火で炒める。【A】を加え2~3分、強めの弱火で煮る。
- 5 おからを加え、時々混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- 6 卵、枝豆を加えて卵に火が通るまで混ぜながら炒り煮する。

きのことわかめの甘酢あえ



材料(4人分)

しめじ…1パック(100g) わかめ(塩蔵)…20g
きゅうり…1本 塩、酒…少々

【A】

酢…大さじ3 砂糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ1 塩…少々

作り方

- 1 しめじは石突をとり、バラバラにする。長いものは半分に切る。塩、酒をふり、ラップを軽くしてレンジで1~1分半加熱する。
- 2 わかめは5分ほど水でもどし、水気をしっかりきる。2cm長さに切る。きゅうりは小口切りにし塩少々(分量外)をする。2~3分おき、水気をしぼる。
- 3 【A】を合わせ、1 2 を混ぜる。