



V. 野菜 166g
O. 脂肪エネルギー比 29%
S. 食塩 2.0g

豚の生姜焼き弁当

【材料】 一人分

さつまいもご飯

米	70g
さつまいも	50g
酒	2g
水(合わせだし)	100g
昆布	1g
鰹節	2g
<トッピング>	
黒ゴマ	1g

豚の生姜焼き

豚ロース	70g
片栗粉	4g
A おろししょうが	5g
酒	5g
濃口醤油	5g
B みりん	3.5g
酒	3g
濃口醤油	2g

<付け合わせ>

キャベツ	40g
貝割れ	10g
ミニトマト	30g

★醤油はすべて減塩醤油を使用

ふくさ焼き

卵	40g
木綿豆腐	30g
ほうれん草	15g
しいたけ	10g
にんじん	5g
濃口醤油	4g
みりん	3g
かつお昆布出汁	4g
ごま油	1g

小松菜の胡麻酢和え

小松菜	40g
豚ロースハム	10g
白ゴマ(すりごま)	4g
穀物酢	4g
濃口醤油	2g
砂糖	1g

柚子ようかん

柚子ジャム	8g
水	30g
こしあん(白)	23g
砂糖	8g
柚子果汁	1g
粉寒天	0.3g

【作り方】

さつまいもご飯

- 1, さつまいもを1.5cm角位に切る。
- 2, 米を洗って炊飯器に入れ、上から1のさつまいもを入れ、分量の水と酒を加えて炊く。
- 3, 器に盛りつけ、上から黒ゴマをかける。



豚の生姜焼き

- 1, 豚ロースを食べやすい大きさに切る。
- 2, 1をAの調味料と混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分程漬け込む。
- 3, 2を焼く。
- 4, キャベツを千切りにする。
- 5, キャベツ、トマトを付け合わせにし、3を盛りつける。



ふくさ焼き

- 1, 型にシートを敷いてごま油をぬっておく。
- 2, 卵を割り、よく溶いておく。
- 3, ほうれん草を3cm長さに切って茹で、絞っておく。
- 4, 豆腐をマッシャーで潰しておく。
- 5, しいたけ、人参を千切りにしておく。
- 6, 2~5をまぜ、オープンに入れて15分程度焼く。
- 7, 食べやすい大きさに切る。



小松菜の胡麻酢和え

- 1, 小松菜を3cm長さに切り、茹でた後冷水にとり、水気を絞っておく。
- 2, ロースハムを1cm幅位に切る。
- 3, すりごま、穀物酢、濃口醤油、砂糖を混ぜ、1と2を和える。
- 4, 器に盛り付ける



柚子ようかん

- 1, 鍋に分量の水を入れ、粉寒天をふり入れて5分程置く。
- 2, 1を火にかけ、攪拌しながら約2分程沸騰させる。
- 3, 2に砂糖を入れて煮溶かす。
- 4, 3にこしあん、柚子ジャムを加え、解いたら火を止めて柚子果汁を加える。
- 5, 鍋ごと水に浸けて粗熱をとり、60℃以下になったら型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6, 5を食べやすい大きさに切って、器に盛る。

