

春を感じる！行楽弁当を作ろう

2023.3.17

主催 八潮市立保健センター

オープンいなり

417kcal たんぱく質15.9g 塩分1.2g

材料(4人分)

白飯	440g
油揚げ	4枚
A	だし汁200cc
	しょうゆ大さじ1
	砂糖大さじ1
	みりん大さじ1
切り干し大根	8g
しいたけ	2枚
にんじん	40g
B	だし汁200cc
	砂糖大さじ1と1/2
	酢大さじ3
鶏ひき肉	80g
C	しょうゆ小さじ1/2
	砂糖小さじ1/2
	おろし生姜	...少々
たまご	1個
油	小さじ1/2
カニ風味かまぼこ	・	2本
スナップえんどう	・	4本

作り方

- ① まな板に油揚げをのせて菜箸をおさえつけるように転がし、長さを半分に切って中を開く。鍋に湯をわかし湯通しする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を並べ入れる。落とし蓋をして弱めの中火で水気がなくなるまで煮る。
- ③ 切り干し大根を水で戻し、2cm長さに切る。しいたけとにんじんは細切りにする。
- ④ 小鍋にBと③を入れ、具が軟らかくなるまで煮る。煮汁は少し残す。
- ⑤ 鶏ひき肉をフライパンで炒め、Cで調味する。
- ⑥ 卵を割りほぐし、油を熱したフライパンで薄焼き卵を作り、冷めたら細切りにする。
- ⑦ カニかまをほぐし、スナップえんどうはさっと茹でる。
- ⑧ ごはんに④を混ぜる。
- ⑨ いなり寿司を一人2種類作る。油揚げにごはんを詰め【鶏ひき肉&錦糸卵】と【カニかま&えんどう】をトッピングする。

アスパラの肉巻き焼き

材料(4人分)

豚うす切り肉	4枚
アスパラ	4本
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
小松菜	120g
D	みそ 小さじ2
	みりん 小さじ2
	砂糖 小さじ2
	水 小さじ2
油	小さじ1

84kcal たんぱく質5.5g 塩分0.6g

作り方

- ① アスパラは筋を取り、小松菜は茎を2cm長さに、葉を2cm角に切る。
- ② 豚肉を広げ、アスパラを巻き、塩、こしょうをする。
- ③ フライパンに油を熱し、肉巻きを並べ入れ蓋をして中火で両面焼く。
- ④ ③を皿に取り、同じフライパンで小松菜を炒める。
- ⑤ しんなりしたらアスパラを戻し入れ、Dを回し入れ、味をからめる。

紫キャベツのラペ

材料(4人分)

レッドキャベツ	120g
塩	小さじ1/3
しらぬい等柑橘類	..	40g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1

24kcal たんぱく質0.7g 塩分0.5g

作り方

- ① キャベツを千切りにし、塩もみする。水が出てきたら絞る。
- ② 柑橘は房から身をはがし、ほぐす。
- ③ キャベツ、柑橘、酢、砂糖、オリーブオイルを混ぜる。

わらびもち

材料(4人分)

水	200cc
片栗粉	20g
砂糖	15g
きなこ	大さじ2
黒みつ	適量

51kcal たんぱく質0.9g 塩分0g

作り方

- ① 鍋に水、片栗粉、砂糖を入れよく溶かし、火にかける。絶えずへらで底が焦げ付かないように混ぜる。鍋肌からはがれるくらいまで混ぜ、ふつふつとしたら火からおろす。
- ② 小さめの容器に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 切り分け、きなこや黒みつをかける。

合計

エネルギー 576kcal

たんぱく質 23.0g

塩分 2.3g