

ごろっと！黒豚肉団子弁当 2022

黒豚肉団子の甘酢あんかけ
ほうれん草のおひたし
卵焼き（磯巻き）
懐かしわかめご飯



③ごろっと！黒豚肉団子弁当2022 栄養価

	お弁当目安	お弁当③
エネルギーkcal	500-700	695
たんぱく質g		27.0
脂質g		22.8
食物繊維g	7.0	5.8
塩分相当量g	2-2.5	3.2
PFCバランス	基準(%)	
Pたんぱく質	13-20	15.5
F脂質	20-30	29.5
C炭水化物	50-67	55.5

【栄養ポイント】

- ・全体的にカロリーやPFCバランスが整ったお弁当です。
- ・脂肪分が若干多めなので、脂肪吸収を抑えてくれるお茶などを飲み物にして食事をすると、塩分も控えられます。
- ・海藻類や緑黄野菜を食べることで、ビタミン・ミネラルがしっかり摂れます。

[黒豚肉団子の甘酢あんかけ]

< 材料 >

肉団子 4人分	
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	小1/2個
◎パン粉	大さじ2・1/2
◎卵	1個
◎おろし生姜	小さじ2
◎塩・胡椒	少々
◎酒	大さじ1
◎みりん	大さじ1
◎片栗粉	大さじ1

甘酢あん 4人分	
水	100ml
醤油	大さじ1
砂糖（ラカント）	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
片栗粉	大さじ1
☆	
炒りごま	大さじ1

[ほうれん草のおひたし]

< 材料 >

ほうれん草の煮浸し 4人分	
ほうれん草	300g (2束)
にんじん	20g
しいたけ	80g
かつお節	適量
<合わせ調味料>	
かつおだし	1/4カップ
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2

< 作り方 >

- 1 ボールにみじん切りにした玉ねぎ、ひき肉、◎印の材料をすべて入れて、よく捏ねる。
- 2 しっかり捏ねたら、12個くらいに分け一口大に丸める。
- 3 鍋に油を注いで熱し、160度～170度の低めの温度でときどき転がしながら、じっくり揚げる。
- 4 表面がカリッとなるまで揚げたら、クッキングペーパーを敷いたバットや新聞紙の上に移し、油をきる。
- 5 フライパンに甘酢あんの材料をすべて入れ、よくかき混ぜてから火にかける。
- 6 しばらく火にかけるとトロミがついてくるので、トロミがついてきたら4の肉団子を加えしっかり混ぜ合わせる。
- 7 甘酢あんが肉団子にしっかり絡んだら、☆印を加えて混ぜ、お皿に盛って完成。

< 作り方 >

- 1 ほうれん草は根本を少し切り、十文字に切り込みを入れ流水でしっかりとふり洗いする。にんじんは細切り。しいたけは石突を切り落とし薄切り。
- 2 ボウルに合わせ調味料を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで30秒ほど加熱し粗熱をとる。
- 3 鍋に湯を沸かし、にんじんとしいたけを先に茹で、網などで取り出し、後にほうれん草を根元から入れ、しんなりしてきたら全体を30秒程ゆでて冷水にとる。
- 4 ほうれん草をよく絞り、4cmの長さに切りにんじん・しいたけと一緒に2のボウルに浸す。器に盛り付け、かつお節をかける。

[卵焼き(磯巻き)]

< 材 料 >

卵焼き 4人分	
卵	4個
砂糖(ラカント)	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
かつおだし	大さじ2
焼きのり	1枚
油	大さじ1

< 作り方 >

- 1 卵をボウルに溶き、砂糖、しょうゆ、だしを入れる。(なるべくムラがないように混ぜる)
- 2 玉子焼き機に油をしき、1/4の卵液を流し入れ4等分した焼きのりをその上へのせ巻いていく。
- 3 これを4回程繰り返す。

[懐かしわかめご飯]

< 材 料 >

懐かしわかめご飯 4人分	
お米	2合
塩	小さじ1
昆布茶	小さじ1
わかめ(乾燥)	6g
いりごま(白)	大さじ1

< 作り方 >

- 1 お米は洗って通常量の水を加え、炊く。
- 2 わかめ(乾燥)は水につけて戻し、ざるにあけて水気をよく切り、荒いみじん切りにする。
- 3 わかめと昆布茶、塩を合わせておく。
- 4 炊きあがったご飯に3のわかめといりごま(白)を加えて混ぜたら完成。