

四季弁当

ちらし寿司、豆腐ハンバーグ、カボチャの煮付け、ポテトサラダ



お弁当①『四季弁当』の栄養価

みかん1個

	お弁当目安	お弁当①	果物	+果物
エネルギーkcal	500-700	609	35	644
たんぱく質g		23.3	0.5	23.8
脂質g		16.1	0.1	16.2
食物繊維g	7.0	5.0	1.0	6.0
塩分相当量g	2-2.5	3.4	0	3.4
PFCバランス	基準(%)			
Pたんぱく質	13-20	15.3		14.7
F脂質	20-30	23.8		22.3
C炭水化物	50-67	60.9		63.0

<栄養ポイント>

- ・食事量としては適正カロリー内で、PFCバランスもとてもよくとれています。
 - ・いろいろな食品を組合せていることで、動物性・植物性のたんぱく質・脂質のバランスがよくとれています。
- 『糖尿病予防』だけでなく、『高脂血症予防』にもおすすめのお弁当です。

◇ちらし寿司◇

< 材 料 >

ちらし寿司(3-4人分)	
米	250 g
寿司酢(市販のもの)	30 g
アボカド	1/4 個
ヤングコーン	2 本
ハム	1/2 枚
かまぼこ	10 g
卵	1 個
桜でんぷん	適量

< 作り方 >

- ① 炊いた米に寿司酢を混ぜる。
(分量の米をとぎ、炊飯器で炊く。)
- ② アボカドを1cm角に、ヤングコーンを輪切りにする。
- ③ 厚焼き玉子を焼き、ハム、かまぼこを1cm角に切る。
- ④ 盛り付け。

◇豆腐ハンバーグ◇

< 材 料 >

豆腐ハンバーグ(2人分)	
豚ひき肉	60 g
木綿豆腐	1/4 丁
卵	1/2 個
玉ねぎ(みじん切り)	35 g
しょうが(みじん切り)	15 g
パン粉	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
(あんだれ調味料)	
酒	大さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 1/3
砂糖	大さじ 1/3
みりん	大さじ 1/3
かつおだし汁	100ml
水溶き片栗粉	大さじ 1/2

< 作り方 >

- ① 豚ひき肉、木綿豆腐、卵、みじん切りにした玉ねぎ、しょうが、パン粉、片栗粉、塩をボウルに入れよく混ぜる。
- ② サラダ油をひいて、タネ約4cmを丸めながら入れて、両面焼く。
- ③ かつお節からだしをとる3~4分弱火。
(アクをとる)
- ④ 酒、薄口しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、水を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

◇ポテトサラダ◇

< 材 料 >

ポテトサラダ(2人分)	
じゃがいも	60 g
おから	15 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
ハム	5 g
(調味料)	
ヨーグルト	大さじ 1
マヨネーズ	小さじ 1
マスタード	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/12

< 作り方 >

- ① おからをガラスボウルに入れラップをかけて 600w1 分加熱して冷やす。
- ② じゃがいもは皮をむいて 4 等分に、にんじんとハムは短冊切り幅約 1.5 cm、きゅうりは輪切りに切る。
- ③ きゅうりは一つまみの塩をまぶして水を絞る。
- ④ じゃがいもとにんじんをゆでる。
- ⑤ じゃがいもをつぶし、ボウルで野菜と調味料を加えて混ぜる。

◇カボチャの煮物◇

< 材 料 >

カボチャの煮物(2人分)	
カボチャ	1/8
(調味料)	
水	50ml
しょうゆ	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/4
みりん	大さじ 1/2

< 作り方 >

- ① カボチャの種を取り除き、ガラスボウルに入れ、600w3 分 30 秒加熱する。
- ② 鍋に水と幅 1.5 cm に切ったカボチャ、調味料をすべて入れて落し蓋をする(中火)。
- ③ 沸騰したら弱火にしてカボチャが柔らかくなるまで煮る。