

優秀賞

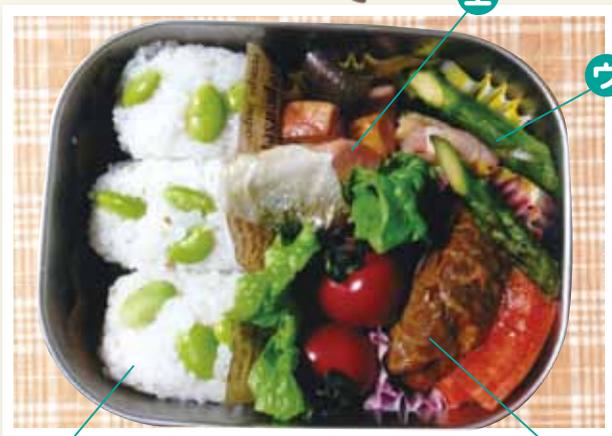
「夏の彩り弁当」

【メニュー】 一般女性向け

- ア. 枝豆むすび
- イ. 牛肉巻きハンバーグ
- ウ. アスパラベーコン炒め
- エ. 焼きしゃけ

<栄養価 / 1人分>

エネルギー	574kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	18.5g
炭水化物	67.2g
食塩相当量	3.2g



<所要時間> 約30分

ここがおすすめ!

- 野菜をたっぷり使って、彩りを考えました。
- 電子レンジを活用したり、牛肉巻きハンバーグを煮込んでいる間に別の調理をしたりと調理法を工夫しています。

管理栄養士からコメント

- 電子レンジの活用など時間短縮のコツが参考になります。
- 生の枝豆が無い時は冷凍のものを使用してもOKです。

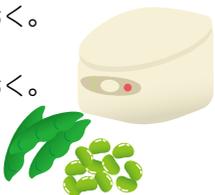
【材料・作り方】

ア 枝豆むすび

<材料：1人分>

ごはん…150g ★枝豆…18粒 白ごま…2g 塩…少々

①ごはんを炊いておく。
枝豆をゆでて、
さやからはじいておく。



②ごはんには枝豆、白ごま、
塩を混ぜ俵型に握る。



イ 牛肉巻きハンバーグ

<材料：1人分>

豚ひき肉…30g 玉ねぎ…10g 牛薄切り肉…20g A【トマトケチャップ…小さじ1
ウスターソース…小さじ1 酒…小さじ1 水…大さじ2】 人参…15g

①玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで加熱する。付合せ用の人参はシャトー切りにし一緒に加熱する。

②ひき肉に玉ねぎを混ぜ、ハンバーグの形にする。
③牛薄切り肉で②を包み、テフロン加工のフライパンで人参も一緒に焼く。

③肉が焼けたらAをすべて流し入れ、裏返しなが
ら10分ほどじっくり煮
込む。



ウ アスパラベーコン炒め

<材料：1人分>

★アスパラガス…30g ★しいたけ…10g 厚切りベーコン…10g
オリーブ油…小さじ1/2 塩…少々 こしょう…少々

①アスパラを約4cmにななめ切りし、
ベーコンは2cm角に切り、しいたけは
8等分に切る。



②フライパンにオリーブ油を入れ、①
を炒め、塩、こしょうで味付けをする。

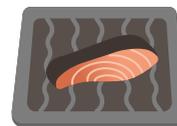


エ 焼きしゃけ

<材料：1人分>

塩さけ…40g レタス…10g ★ミニトマト…2個

①塩さけを魚焼きグリル等で焼く。



②付合せ用のレタス、
ミニトマトを洗い、
①と一緒に
盛り付ける。

