

# 月曜日 昼食レシピ



## ～ M E N U ～

おにぎり弁当  
おにぎり（鮭、昆布）  
卵焼き  
いんげんと長芋のソテー  
ピクルス  
ミニトマト  
りんご

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 602kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 102.8g 食塩相当量 2.5g

## 卵焼き

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
卵	1コ	4コ	① ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えて泡立てないよう に混ぜる。 ② フライパンに油を入れて熱し、①の卵液の1/3量を流し入 れ、中火で焼く。卵が半熟状になったら手前にむけてき っちり巻き込む。同様にあと2回くり返す。 ③ 熱いうちにラップで巻いて形をととのえる。あら熱がとれた ら、食べやすい大きさに切る。
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
塩	0.3g	小さじ1/5	
油	小さじ1/2	小さじ2	

## いんげんと長芋のソテー

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
長芋	30g	100g	① 長芋は皮をむいて短冊に切る。 いんげんは3cm長さに切る。 ② フライパンに無塩バターを熱し、長芋といんげんを入れて炒める。全体に火が通ったら、めんつゆを回しかけ、火を止め、削りカツオをふる。
いんげん(冷凍)	15g	50g	
無塩バター	小さじ1(4g)	大さじ1(13g)	
めんつゆ(ストレート)	小さじ1	大さじ1	
削りかつお	1g	3g	

## 【作り置き】 ピクルス

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
きゅうり	10g	1/3本(30g)	① 野菜は大きさをそろえて切る。 ② ポリ袋、または密閉容器に野菜、調味料を入れ、冷蔵庫で保存する。
大根	10g	1cm(30g)	
人参	10g	中1/5本(30g)	
パプリカ(黄)	10g	1/4コ(30g)	
甘酢(すし酢など)	10ml	30ml	