

# 木曜日 昼食レシピ



## ～ M E N U ～

いなりずし弁当  
いなりずし  
卵といんげんの炒め物  
キャロットラペ  
バイクドポテト  
ミニトマト  
みかん

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 669kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.7g 炭水化物 100.4g 食塩相当量 2.7g

## いなりずし

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
ごはん	150g	2合(620g)	① ごはんにすし酢を加え、切るようにして混ぜ合わせる。 ② 市販の味付き油揚げに①をつめる。
すし酢	小さじ2	大さじ2強	
味付き油揚げ	3枚	12枚	

## 卵といんげんの炒め物

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 卵はボウルに割り入れ、溶きほぐす。 ② ハムは短冊切り、いんげんは3cm幅に切る。 ③ フライパンにバターを熱し、②を入れて強火で炒める。塩、こしょうで調味し、卵を加えて手早く混ぜる。
ロースハム	1枚(10g)	4枚(40g)	
いんげん(冷凍)	2本(15g)	7本(50g)	
無塩バター	小さじ1/2	小さじ2	
塩	0.5g	小さじ1/4	
こしょう	少々	少々	

## 【作り置き】 キャロットラペ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
人参	中1/3本(40g)	中1本(130g)	① 人参はせん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。 ② ポリ袋または密閉容器に人参、干しぶどう、オリーブ油、甘酢(すし酢など)、刻んだアーモンド、こしょうを加えて混ぜ、冷蔵庫で保存する。
干しぶどう	8粒	30粒	
オリーブ油	小さじ1/2	大さじ1/2	
甘酢(すし酢など)	小さじ1	大さじ1	
アーモンド	2粒	4粒(6g)	
こしょう	少々	少々	

## バイクドポテト

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
フライドポテト(冷凍)	40g	140g	① 市販のフライドポテト(冷凍)をトースターで焼き、塩をふる。
塩	0.3g	小さじ1/6	