

火曜日 昼食レシピ



～ M E N U ～

ピーマンのサバーク詰め弁当

ごはん

ピーマンのサバーク詰め

蒸し野菜のおかかあえ

キャラメルポテト

ミニトマト

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 427kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.1g 炭水化物 79.2g 食塩相当量 0.7g

ピーマンのサバーク詰め

～前日のサバークをピーマンに詰めて、お弁当用にアレンジ～

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
サバ水煮缶	15g	1/3缶(60g)	① ボウルにサバの身、みじん切りにした玉ねぎ、しょうが、卵、パン粉を入れてよく混ぜる。水気をしっかり絞った豆腐を加え、さらによく混ぜる。 ② ピーマンは縦半分になり、種を除く。内側に小麦粉をふり、①を詰める。 ③ フライパンにごま油を熱し、②を中火で焼く。焼き色がついたら、弱火にしてふたをして5分くらい焼く。 ④ せん切りにした大葉をのせ、ポン酢をかける。
玉ねぎ	20g	1/3コ(80g)	
木綿豆腐	15g	1/5丁(60g)	
おろししょうが	小さじ1/4	小さじ1(6g)	
卵	1/8コ	1/2コ	
パン粉	大さじ1弱	大さじ3	
ピーマン	1コ	4コ	
小麦粉	適量	適量	
ごま油	小さじ1/4	小さじ1	
ポン酢しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1/2	
大葉	1枚	4枚	

蒸し野菜のおかかあえ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
長ねぎ	2cm(20g)	6cm(60g)	① キャベツはざく切りにする。 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。 人参は短冊切りにする。 ② 野菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3分加熱する。 ③ あら熱をとり、水気をしぼって、削りぶし、めんつゆ、白ごまであえる。
キャベツ	1/3枚(30g)	1枚(100g)	
人参	10g	中1/5本(30g)	
削りぶし	1/3パック(1g)	1パック(3g)	
めんつゆ(ストレート)	小さじ1/2	小さじ1/2	
白ごま	小さじ1/3(1g)	小さじ1	

キャラメルポテト

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
さつまいも	30g	中1/2本(100g)	① さつまいもは、拍子木切りにし、水にさらす。 ② 耐熱容器に並べラップをして、電子レンジで3分加熱する。 ③ フライパンに砂糖、バター、水を入れて火にかけ、溶けたら、さつまいもを加え表面がこんがりするくらい焼く。
砂糖	小さじ1弱	小さじ2	
無塩バター	小さじ1/4(1g)	小さじ1	
水	小さじ1/5	小さじ2/3	