

チキン南蛮

宮崎のご当地メニューを、作りやすくアレンジ!

 294kcal

子ども

材料

とりむね肉 60g

A | 天ぷら粉・水 各小さじ2

サラダ油 大さじ1

B | しょうゆ・酢 各大さじ1/2

砂糖 小さじ1

マヨネーズ 適量

作り方

- 1 ボールに **A**、**B** をそれぞれ合わせる。とり肉は厚い部分を切り開いて、4、5等分のそぎ切りにし、**A** をからめる。
- 2 フライパンに油を温め、肉を中火で両面がカリッとすするまで焼く。熱いうちに **B** につける。
★ マヨネーズをつけて食べる。

チキン南蛮

にんじんのソース炒め
(p.134) 47kcal



ゆでブロッコリー



マヨネーズやソース類は、写真のようにアルミカップやラップで包むか、お弁当用の調味料ボトルに入れて持って行きましょう。市販のお弁当用のミニパックを使っても。





油揚げのチャンプルー

とうふの代わりに油揚げを使えば、水きりなしで作れます

93kcal

材料

油揚げ…………… 1/2枚
 ゴーヤ…………… 80g
 塩…………… 小さじ1/4
 サラダ油…………… 小さじ1/2
 A | しょうゆ・みりん
 …………… 各小さじ1/2
 けずりかつお
 …………… 小1/2パック(2g)

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を除き、2mm幅に切る。塩をふって約5分おき、水気をしぼる。油揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。Aは合わせる。
- 2 フライパンに油揚げを入れ(油は入れない)、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。とり出す。
- 3 続いて、フライパンに油を入れ、ゴーヤを中火で2~3分炒める。油揚げを戻し入れ、Aを加えて炒める。火を止め、けずりかつおを加えて混ぜる。

おかずの
組み合わせ例



小松菜のきつね巻き

甘からく煮た油揚げで、くるくる巻くだけ

108kcal

材料

油揚げ*…………… 1枚
 小松菜…………… 50g
 A | 砂糖…………… 小さじ1/2
 | しょうゆ・みりん
 | …………… 各小さじ1
 | 酒…………… 小さじ2

*手揚げ風でない、
中が開けるもの。

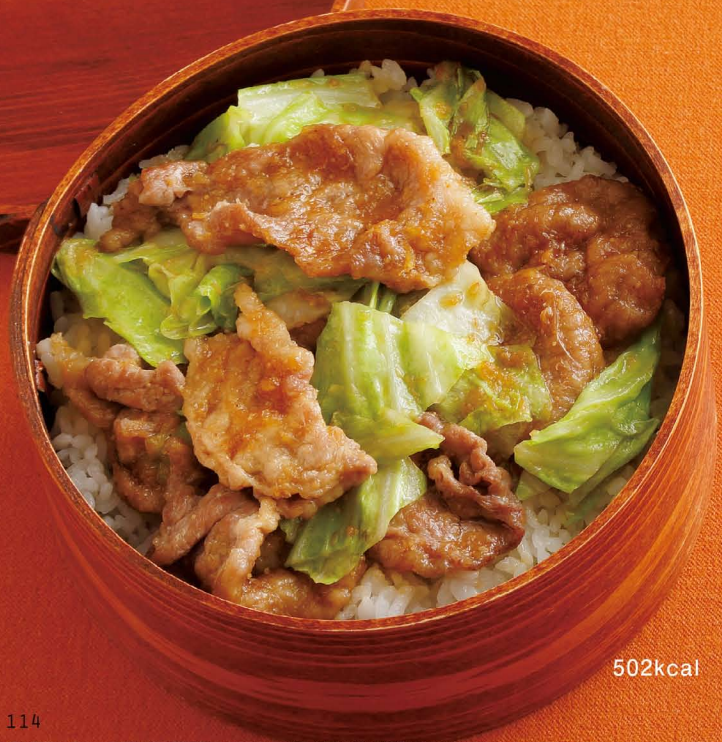
作り方

- 1 小松菜は熱湯で約1分ゆでる(ゆで汁はとりおく)。水にさらして水気をしぼる。根元を落とし、長さを半分にする。
- 2 油揚げは、1のゆで汁に入れて油抜きをする。長い辺1辺を残し、3辺の2~3mm内側を切り落とす。端から開き、再び閉じる。
- 3 鍋にAと油揚げを入れ、時々上下を返しなが、弱火で2~3分煮る(ふたはしない)。さめたら油揚げを開き、小松菜を巻く。
★食べやすく切って詰める。

おかずの
組み合わせ例

一品弁当

寝坊してしまって、おかずを何品も作る時間がない…。
そんなときは、一品でたんぱく質も野菜も炭水化物もとれる、
これらのお弁当はいかがでしょう？
どれもさっと作れて、味は折り紙つきです！



502kcal

しょうが豚丼

おいしさの秘密は、しょうがの効いた特製だれにあり

材料

豚薄切り肉(肩ロース)
..... 60g
A | 塩 少々
酒 小さじ1
かたくり粉
..... 大さじ1/2
キャベツ 50g
サラダ油 小さじ1
たまねぎ 10g
しょうがのすりおろし
..... 小さじ1/2
B | すりごま(白)
..... 小さじ1
しょうゆ・酒・みりん
..... 各小さじ1
温かいごはん 150g

作り方

- 1 キャベツはひと口大に切る。たまねぎはすりおろす。豚肉は食べやすく切り、Aをふって、かたくり粉をまぶす。Bは合わせる。
 - 2 フライパンに油を温め、肉を広げて入れる。強めの中火で、両面に軽く焼き色がつくまで焼く。キャベツを加えて炒め、少ししんなりしたら、Bを加えてからめる。さます。
- ★ 弁当箱にごはんをよそってさまし、2をのせる。



だれに入れるたまねぎとしょうがは、すべてすりおろしにします。みじん切りにするよりかんたん。