

優秀賞

「きのこのおにぎり弁当」



【メニュー】 一般男性向け

- ア. しめじの炊き込みご飯
- イ. 泉田産里芋のうずらコロッケ
- ウ. おくらのベーコン巻き
- エ. かぼちゃのマヨチーズ焼き



<所要時間> 約40分

<栄養価 / 1人分>

エネルギー	995 kcal
たんぱく質	29.5 g
脂質	29.2 g
炭水化物	148.7 g
食塩相当量	4.1 g

ここがおすすめ!

- 炊き込みご飯を食べやすいようにおにぎりにしています。
- コロッケはじゃが芋の代わりに泉田産の里芋を使用しています。

管理栄養士からコメント

- 季節の野菜をたくさん使った、彩りのよい弁当です。
- 生のおくら、枝豆が無い時は冷凍のものを使用してもOKです。
- 里芋は水煮を使用したり、冷凍保存しておく、時間短縮になります。
- 炊き込みご飯を白いごはんに代えると塩分を減らすことができます。

【材料・作り方】

ア しめじの炊き込みご飯

<材料：3人分>

米…3合 ★しめじ…60g ★舞茸…60g ★豚肉…60g 人参…15g
 ごぼう…15g だし汁…540cc しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1 塩…小さじ1/3
 味付け海苔…3g 卵…2個 サラダ油…大さじ1/2 塩…少々 砂糖…小さじ1/2

①米は研いでおく。②しめじ、舞茸は石づきを取ってほぐす。人参とごぼうはささがきに、豚肉は2~3cmに切る。

③②を油で炒め、だし汁としょうゆ、酒、塩でサッと煮て冷ましておく。炊飯器に煮汁を混ぜ、具をのせて炊く。

④炊きあがったら、俵型のおにぎりを作り、味付け海苔と、薄焼き卵を巻く。

イ 泉田産里芋のうずらコロッケ

<材料：1人分>

★里芋…小2個 うずら卵の水煮…1個 A【しょうゆ…小さじ1 砂糖…小さじ1 塩…少々】 小麦粉…3g 卵…5g パン粉…4g サラダ油…適量

①里芋は良く洗って、皮付きのままラップをしないで電子レンジで約5分加熱する。



②①の皮を熱いうちにむいて、ビニール袋に入れてすりこぎで潰し、Aを入れる。



③うずらの卵に小麦粉をまぶし、広げた②の中心にくるように包み、俵型にする。



④小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。



ウ おくらのベーコン巻き

<材料：1人分>

★おくら…2本 ベーコン…1枚 しょうゆ…小さじ1/3 みりん…小さじ1/3

①おくらは塩ゆでする。



②①を半分にしたベーコンでそれぞれ巻き、2本の爪楊枝でさす。



③フライパンにしょうゆ、みりんを入れて煮詰めて、②にからめる。



エ かぼちゃのマヨチーズ焼き

<材料：1人分>

★かぼちゃ…70g ★枝豆…6粒 ピザ用チーズ…5g マヨネーズ…小さじ1 塩…少々 こしょう…少々 ★ミニトマト…1個 レタス…少々

①かぼちゃは1.5cm角に切って、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。枝豆はゆでてはじいておく。



②アルミカップに①を入れ、塩こしょうをふり、マヨネーズ、ピザ用チーズ、枝豆をのせてトースターで2~3分焼く。

