

## お弁当におすすめレシピ その3 (H26)

### 豚肉のねぎ巻き焼き

#### 材料 (1人分)

豚薄切り肉	60g
白ねぎ	10cm位
酒	大さじ1
たれ	
さとう	小さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
油	少々

野菜不足にならないために、肉に野菜をプラスしています。中の野菜を変えることで、味の変化も楽しめます。



#### 作り方

- ① 豚肉を広げて白ねぎを巻く。
- ② フライパンに油を熱し、中火で①を転がしながら焼く。上から酒をかけてふたをし、蒸し焼きにする。
- ③ 豚肉に焦げ目がついてきたら、たれの材料を混ぜ合わせて、豚肉の上からかける。豚肉を転がしながら、たれをからめる。



### かぼちゃのハム包み焼き

#### 材料 (1人分)

かぼちゃ	40g
ハム	1枚
バター	5g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	少々
油	少々

かぼちゃを皮ごと使うことで彩りがよくなります。かぼちゃの中にチーズを入れたり、かぼちゃをじゃがいもに変えたりしてもよいでしょう。



#### 作り方

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジで2~3分加熱しておく。
- ② ①の中にバター、塩、こしょうを加え、かぼちゃをつぶしながら、全体を混ぜ合わせる。
- ③ ハムの表面に小麦粉をつけ、②を包んで半月状にする。
- ④ フライパンに油を熱し、強火で③の両面に焦げ目がつくように焼く。



## じゃがいものおかかまぶし

### 材料（1人分）

じゃがいも	・・・	1/4個
しょうゆ	・・・	小さじ2
みりん	・・・	小さじ1
かつお節	・・・	適宜

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらしておく。
- ② 耐熱容器に水気を切ったじゃがいも、しょうゆ、みりんを入れて混ぜる。
- ③ ②にラップをして、電子レンジで3分弱加熱する。じゃがいもがやわらかくなったら、かつお節を混ぜる。

電子レンジで加熱することにより、時間短縮できます。電子レンジによって加熱時間が異なりますので、竹串などで刺して火のやわらかさを確かめるといいですね。



## えのきたけのたらこ炒め

### 材料（1人分）

えのきたけ	・・・	50g
バター	・・・	大さじ1
たらこ	・・・	大さじ1
塩	・・・	少々
こしょう	・・・	少々

### 作り方

- ① えのきたけは石づき（下から1～2cmの茶色い部分）を切り、バラバラにしておく。
- ② フライパンにバターを熱し、中火でたらこを炒める。
- ③ たらこに火が通ったら、えのきたけを加えてさらに炒める。えのきたけがしんなりしたら、塩、こしょうで味付けする。

きのこ類は食物繊維やビタミンDが豊富です。不足しやすい栄養素をお弁当にとり入れましょう。

