

栄養ステーション

令和5年12月17日

試験の日のお弁当



メニュー

☆ごはん

☆グリルチキン

☆チーズ入り卵焼き

☆きんぴらごぼう

☆ブロッコリーおかか和え

☆さつま芋のレモン煮

☆りんご



【グリルチキン】

【材料（4人分）】

- ・鶏むね肉 1枚（約350g）
- ・下味
 - 料理酒 大さじ1
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - おろししょうが 小さじ1
 - 片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

【作り方】

- 1 鶏むね肉は皮と脂肪を取り除き、フォークでよく刺す。一口大に削ぎ切りし、下味を揉み込む。
そのまま15分ほど漬けておく。
- 2 フライパンに油を入れて火にかけ、1を並べて中火で両面こんがり焼く。

⇒余ったら、翌日アレンジしやすいよう

薄味にしています。

☆アレンジ例・ケチャップ&チーズ

・粒マスタード & マヨネーズなど

【チーズ入り卵焼き】

【材料（4人分）】

- ・卵 Lサイズ3個
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1

【作り方】

- 1 チーズはフライパンの幅に合わせて切る（縦半分など）。
- 2 ボウルに卵、砂糖、塩、みりんを入れ、よく混ぜる。
- 3 フライパンに油を薄くひき、強火にかける。
- 4 よく温まったら中火にし、2の1/3量を流し込む。
はしで軽くかき混ぜ、中心にチーズを並べて巻く。
- 5 4をフライパンの端に寄せ、油を薄くひき、2の1/3量を流し込む。4を芯にして巻く。
- 6 5を繰り返し、巻き終わりを下にして皿にとる。
- 7 冷めたら、8つに切り分ける。

【きんぴらごぼう】

【材料（4人分）】

- ごぼう 小2本
- にんじん 中1/2本
- サラダ油 小さじ1/2
- 料理酒 大さじ1
- みりん 大さじ1

【作り方】

- 1 ごぼうは斜め切り、にんじんは縦に半分に切ってから斜めに切る。（すぐに炒めない場合は、ごぼうを水にさらして水気を切る。）
- 2 フライパンに油をひいて強火にかけ、温まったらごぼうを入れる。軽く混ぜ、ごぼうの香りが立ったら料理酒を加えて中火にし、ふたをする。
- 3 ごぼうが透き通ってきたら、にんじんとみりんを加え混ぜ、再度ふたをする。
- 4 にんじんに火が通ったらしょうゆで味付け、水分を飛ばし、炒りごまを散らす。

【ブロッコリーのおかか和え】

【材料（4人分）】

- ・ブロッコリー 中 1/2 株
- ・塩 ひとつまみ
- ・かつお削り節 1/2 袋

【作り方】

- 1 ブロッコリーは洗って小房に分け、耐熱容器に入れて塩をまぶし、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 2 1が冷めたらかつお節をまぶす。
- 3 味が足らなければ、しょうゆをたらす。

【さつまいものレモン煮】

【材料（4人分）】

- ・さつまいも 中 1/2 本
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 ひとつまみ

【作り方】

- 1 さつまいもは洗って 1.5cm 幅の輪切り、半月切りまたはいちょう切りにし、水にさらす。
- 2 鍋にさつまいもを入れ、ひたひたの水、塩、砂糖を入れて中火にかける。
- 3 沸騰してきたらレモン汁を加え、弱火にして煮る。
- 4 さつまいもに火が通ったら、火を強め、煮詰める。

【りんご】1人分：1/4 個

《お弁当のポイント》

お弁当の詰め方

- ・全て人肌に冷めてから詰める
(ご飯は先に詰めて冷ましておく)
- ・主食：主菜：副菜 = 3：1：2
- ・彩りよく詰める（心がける）

冬のお弁当

- ・保温ポットで、温かいスープもおいしい
- ・肉は、融点に注意
牛：40～50℃
豚：33～46℃
鶏：30～32℃