

5. 栄養満点カラフル弁当



PRポイント

白米ではなく、アスパラガスとコーンを入れることで甘くおいしくなると思います。

肉巻きにはチーズを入れ、野菜の味を軽減できるのではないかと考えました。色どり良くしました。

料理名	材料/1人分	
*アスパラコーンごはん	ごはん・・・80g アスパラガス・・・40g とうもろこし(缶)・・・10g	バター・・・適量
*パプリカとチーズの肉巻きカツ	豚薄切り肉・・・250g パプリカ(赤・黄)・・・18g チーズ(スライス)・・・2枚	小麦粉・・・適量 卵・・・適量 パン粉・・・適量 揚げ油・・・適量
*ほうれん草のおひたし	ほうれん草・・・15g だし醤油・・・小さじ1 すり白ごま・・・適量	
*ベジタブルのマヨ焼き	じゃがいも・・・20g ピーマン・・・5g にんじん・・・10g	パン粉・・・適量 粉チーズ・・・適量 マヨネーズ・・・4g
*プチトマト	プチトマト・・・1コ	
*レタス	レタス・・・5g	

[作り方]

【アスパラコーンごはん】

- ① アスパラの先は残し、小口切りにして、コーンと一緒にバターで炒める。
- ② アスパラの先は軽く塩をふって炒める。

【パプリカとチーズの肉巻きカツ】

- ① パプリカは繊維に沿って縦に細く切る。
- ② 豚肉にパプリカとチーズをのせて一緒に巻く。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉をつけて170℃できつね色になるまで7分程揚げる。

【ほうれん草のおひたし】

- ① ほうれん草は茹でて、4cm長さに切り、水気をしぼる。
- ② ①をだししょうゆで味つけをし、すりごまを加えて混ぜる。

【ベジタブルのマヨ焼き】

- ① 0.5cm角に切ったじゃがいもとピーマン、にんじんをさっと茹でる。
- ② ①をアルミホイルカップに入れ、マヨネーズを加えてパン粉と粉チーズを入れてオーブントースターで4分焼く。

