

弁当名 働き盛りのパパに贈る

# 満腹愛菜弁当

弁当内容 雑穀おにぎり・胚芽米おにぎり  
ブロッコリーの豚肉巻きニンニク味噌かけ・人参ときのこのカレー炒め  
乾物の酢の物・かぼちゃサラダ

野菜量  
248.2g

調理時間  
40分



エネルギー769kcal たんぱく質 27.7g 脂質26.7g  
炭水化物 102.9g 食塩相当量 2.8g

## メニューのセールスポイント

野菜の量が多く、食物繊維・ミネラルが豊富で、メタボのパパにも満足の得られるお弁当です。特に主菜の肉は60gと少ないですが、ブロッコリーを巻くこととパンチの効いたニンニク味噌ソースで、ボリューム感が出て、パパの心をつかむことと思います。また、前日に軽く準備をすると当日は短時間でできる献立です。2種のご飯は、冷凍しておいた物を当日電子レンジで温めておにぎりにすると良いでしょう。乾物の酢の物は乾物を前日煮て、夕食のおかずとし、1部残して、朝にきゅうりの酢の物と和えてお弁当に使用します。後は電子レンジとフライパン1つですぐ作れるので、時間の無い朝でも手抜きには見えず、愛情たっぷりのお弁当を実現できます。

## 材料・分量

雑穀おにぎり(2つ分)  
精白米 50g  
雑穀 10g  
水 80g  
塩 0.2g(少々)

人参ときのこのカレー炒め  
人参 40g(1/3本)  
しめじ 15g  
エリンギ 15g  
カレー粉 0.2g(少々)  
おろししょうが 0.2g

かぼちゃサラダ  
かぼちゃ 50g  
きゅうり 3g  
たまねぎ 5g  
マヨネーズ 5g(小さじ1強)  
サワークリーム 4g(小さじ1)  
アーモンド 2g  
こしょう 0.01g(少々)  
サラダ菜 5g(1/2枚)  
ミニトマト 10g(1個)

胚芽米おにぎり  
胚芽米 30g  
水 40g  
塩 0.1g(少々)  
梅干し 2g

しょうゆ 1g(小さじ1/6)  
塩 0.2g(少々)  
こしょう 0.01g(少々)  
サラダ油 2g(小さじ1/2)

ブロッコリーの豚肉巻きニンニク味噌かけ  
豚ロース 60g(薄切り3枚)  
サラダ油 2g(小さじ1/2)  
ブロッコリー 20g  
キャベツ 20g(1/3枚)  
玉ねぎ 20g  
人参 10g  
おろしニンニク 10g  
砂糖 4g(小さじ1強)  
しょうゆ 3g(小さじ1強)  
味噌 3g(小さじ1/2)  
炒りゴマ 3g(小さじ1)  
塩 0.2g(少々)

乾物の酢の物  
干しひじき 2g(戻して10g)  
切り干し大根 5g(戻して20g)  
春雨 3g(戻して10g)  
だし汁 15g(大さじ1)  
酒 2g(小さじ1/2弱)  
砂糖 1g(小さじ1/3)  
しょうゆ 2g(小さじ1/3)  
きゅうり 30g(1/3本)  
みょうが 5g(1/2個)  
しらす 10g(大さじ2)  
酢 2g(小さじ1/2弱)  
砂糖 1g(小さじ1/3)  
塩 0.1g(少々)

## 作り方

### 雑穀・胚芽米おにぎり

- ①1.3倍の水で炊き、炊き上がったらおにぎりにする。
- ②胚芽米おにぎりのてっぺんに梅干を添える

### ブロッコリーの豚肉巻きニンニク味噌かけ

- ①キャベツをざく切り、にんじんを短冊切り、玉ねぎをくし型切りにする。
- ②耐熱皿に野菜、豚肉を乗せ、水を20cc程度回しかけた後 ラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジで約8分加熱する。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせて、ブロッコリーを巻いた豚肉と野菜の上にかける。

### 人参ときのこのカレー炒め

- ①人参、エリンギは4センチの千切りにし、しめじもほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、にんじんをシャキシャキ感が残るように炒める。
- ③しめじとエリンギを入れ、最後に調味料を加えてサッと炒めて完成。(食用花があれば置く)

### 乾物の酢の物

- ①ひじきと切り干し大根と春雨は水に戻しておく
- ②きゅうりは厚さ2ミリの小口切りし塩もみしておく。みょうがも千切りしておく。
- ③Aの調味料を合わせ、ひじき・切り干し大根・春雨を加え、煮汁が飛ぶまで煮る。その後粗熱をとる。
- ④ボールに調味料Bとしらすときゅうりを入れ和えておき、③を加えて完成。

### かぼちゃサラダ

- ①きゅうりは半月切りにし、玉ねぎはみじん切りにし、塩もみして水にさらす。
- ②かぼちゃを加熱し(電子レンジ600w5分)柔らかくなったら皮ごと潰していく。
- ③マヨネーズ、白こしょう、サワークリーム(またはヨーグルトでも可)、きゅうり、玉ねぎを加え混ぜ合わせる。
- ④サラダ菜の上にかぼちゃサラダを丸めて乗せミニトマトを添える。

## メニュー

提供 東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科

。