

● 献立くスティックおにぎり(3種類) >

『スティックオムライス』

材料食材(4個分) /

ごはん200g、南部どりのサラダチキン(プレーン)1/3パック(40g)、
たまねぎ1/8個(約25g)、にんじん20g、グリーンピース(冷凍又はゆで)10g、
薄焼き卵【卵1個、油適量】

調味料 / サラダ油小さじ1~2、ケチャップ大さじ2、こしょう少々

<作り方>

- ① サラダチキンは1センチ角程度に切る。
- ② たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ③ 薄焼き卵を作り、4等分に切り分ける。
- ④ 熱したフライパンに油を薄く引き、②の野菜を入れて、中火~中火弱で炒め、
野菜に火が通ったらサラダチキン、グリーンピースを加えてサッと炒める。
火を止めてご飯とケチャップ、こしょうを加え、
全体に味が馴染むように混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップに薄焼き卵を敷き、その上に④を1/4量のせ、
ラップで巻いてスティック状に形を整えてから、巻く。
- ⑥ キャンディの様に両端をねじり、しっかり形を整える。同様にして4個作る。

* サラダチキンを使うと、野菜を炒めるだけで、チキンライスが簡単に仕上がります。

* スティックおにぎり用のチキンライスは、炒め油は少なめにし、
まとまりやすいようにすることがポイント！

野菜は油を少なめにし、じっくり焦げないように炒めて甘さを出し、
後は火を止めて作業をするので、慌てずに仕上がります。

『丸ごとアスパラとベーコンのスティックおにぎり』

材料食材(4個分) /

ごはん200g、うす塩ハーフベーコン4枚、アスパラガス(細め)4本、
スライスチーズ2枚、

調味料 / お好みで粗挽き黒こしょう少々

<作り方>

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、
下の部分はピーラーなどで皮をむき、半分の長さに切る。
 - ② 熱湯に塩少々(分量外)を加え、アスパラガスを入れて、色よくゆでる。
 - ③ ベーコンは幅1センチ弱に切り、フライパンで軽く炒める。
 - ④ チーズは細切りにする。
 - ⑤ ラップにベーコン(1/4/量)を散らしてのせ、その上にごはん(50g)をアスパラガスの先が出るような横幅の長方形に広げ、アスパラガスを中央にのせ、その横にチーズを添える。
 - ⑥ ラップを手前と奥から寄せてごはんをアスパラとチーズを包み、
ラップで巻いてスティック状に形を整える。
お好みでベーコンをのせる時に黒こしょうをふってもよい。同様にして4個作る。
- * アスパラの先がちよこんとどぎ、表面にはベーコンのピンク色がかわいいおにぎりです。
* ベーコンとチーズの塩味だけでごはんがおいしくいただけます。



『たまり醤油仕立てサラダチキンの和風スティックおにぎり』

材料食材(4個分) /

ごはん200g、
南部どりのサラダチキン(たまり醤油仕立て)1/3パック(40g)、
青しそ4枚、きゅうり1/4本、焼きのり適量

調味料 / 塩少々

<作り方>

- ① サラダチキンは軽くほぐす。
- ② きゅうりはスティック状に切る。(縦横半分に切ったきゅうり1/4本分をさらに縦に4等分する)
- ③ ごはんに塩少々を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ ラップにごはん(50g)を適当な大きさの長方形に広げ、中央に大葉を敷き、きゅうりと
サラダチキンをのせ、ラップを使ってごはんを包み、スティック状に形を整える。
- ⑤ 適当な大きさに切ったのりを巻いたり、お好みの形に切ったのりのパーツを貼ってアレンジする。

* たまり醤油仕立てのサラダチキンはおにぎりにしてもおいしくいただけます。



※画像はイメージです

● 献立<ベビーホタテのミニ串カツ ~カレー風味~>

材料食材(4人分)／ベビーホタテ16個(約200g)、
調味料／とき衣【天ぷら粉大さじ4~5、牛乳大さじ4~5、カレー粉適量:目安小さじ1)】、
パン粉適量、揚げ油適量

<作り方>

- ① ベビーホタテは串に2個ずつ刺す。
※少し幅をあけて串2本を差すと扱いやすく、食べやすくなります。
- ② 天ぷら粉に牛乳とカレー粉を加えて混ぜる。
- ③ ベビーホタテに②の衣をまんべんなくつけ、その上からパン粉をしっかりつける。
※ホタテのひもが離れないようにしっかりと成形しながらパン粉をつけましょう。
- ④ 中温に熱した油できつね色になるまでサッと揚げる。

* 天ぷら粉を活用したとき衣を使った手間を省いたほたてフライです。
ベビーホタテはそのままでもおいしく食べられるので、衣が色よく揚れば出来上がりです。

● 献立<うずら卵のベーコン巻き>

←(アスパラガスはこれより長めになります)

材料食材(4人分)／
うずら卵(ゆで)4個、うす塩ハーフベーコン1パック(4枚)、アスパラガス1本、ミニトマト4個

<作り方>

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、下の部分はピーラーなどで皮をむく。
- ② 熱湯に塩少々(分量外)を加え、アスパラガスを入れて、色よくゆで、3センチ幅程に切る。
- ③ ②を横向きにしてつまようじに刺し、下まで下げる。
- ④ うずら卵にハーフベーコンを巻き、端を②のつまようじでとめる。
ようじの先端はトマトを刺すので1~1.5センチ程突き出すようにする。
- ⑤ 熱したフライパンで④をサッとソテーする。
- ⑥ ⑤にミニトマトを刺す。



* うずら卵を巻くのにハーフサイズのベーコンはピッタリです。
端をしっかりとめるためにアスパラガスなどの野菜を使うと彩りも良くなるのでおすすめです。

● 献立<ベビーホタテと野菜の含め煮>

材料食材(4人分)／
ベビーホタテ8個、ゆでたけのこ150g、にんじん100g(約2/3本)、
板こんにゃく200g、スナップえんどう8個、
調味料／だし汁約300ml~、白だし大さじ1、うすくちしょうゆ小さじ1~

<作り方>

- ① ゆでたけのこは食べやすい大きさの乱切りにする。
にんじんはたけのこよりやや小さめの乱切りにする。
- ② こんにゃくは下ゆでしてから、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ スナップえんどうはスジを除き、色よくゆでておく。
- ④ 鍋に①②を加え、ひたひた程度になるまでだし汁と調味料を加える。
火をつけて、落とし蓋をして中火弱~弱火で野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ ベビーホタテを加え、煮汁がなくなるまで煮含め、
仕上げにスナップえんどうを散らす。

● 献立<ブロッコリーとハーブチキンの焼きサラダ>

材料食材(4人分)／
ブロッコリー(房の部分)約100g、
南部どりのサラダチキン(ハーブチキン)1/2パック(60g)、
調味料／マヨネーズ適量、パン粉適量

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分ける。熱湯に塩少々(分量外)を加え、
ブロッコリーを色よくゆでる。
- ② あら熱がとれたらブロッコリーをさらに小さめにほぐし、ここにサラダチキンを
ほぐしながら加えて、ブロッコリーに味が絡むように軽く混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップなどに②を適量を入れ、マヨネーズを上からかけ、パン粉を散らす。
- ④ オーブントースターに入れて加熱し、表面が香ばしく焼けたら出来上がり。

* ハーブチキンと野菜の相性は抜群。お弁当用にゆでたブロッコリーにマヨネーズを
かけてサッと焼けば、簡単焼きサラダの出来上がりです。

SV・栄養価 (1人分)	スティックお にぎり(3種 類)	スティックおにぎり			ベビーホタ テのミニ串 カツ~カ レー風味~	うずら卵の ベーコン巻 き	ベビーホタ テと野菜の 含め煮	ブロッコリー とハーブチ キンの焼き サラダ	飾り野菜	フルーツ盛 り合わせ	
		スティックオ ムライス	丸ごとアス パラとベー コン	たまり醤油 仕立てサラ ダチキン							
SV	主食:1.5 主菜:1 牛乳・乳製品:0.5			主菜:1.5	主菜:0.3	主菜:0.7 副菜:1.7	主菜:0.5 副菜:0.3	カウントなし	果物:1	(計)	
エネルギー (kcal)	395	150	149	96	165	49	57	94		39	799
たんぱく質 (g)	14.3	5.0	5.8	3.5	10.8	3.2	6.8	4.4		0.8	40.3
脂質 (g)	9.1	4.2	4.6	0.3	8.2	3.0	0.6	7.6		0.1	28.6
塩分 (g)	1.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.2	1.0	0.5		0.0	3.5

●献立<3・1・2お弁当> ※材料は4人分

●献立<サラダチキンのピカタ>

材料食材(4個分)／南部どりのサラダチキン(プレーン)2パック、卵2個、調味料／サラダ油適量

<作り方>

- ① サラダチキンは厚さ約1センチ、適当な大きさ(お弁当に入れやすい大きさ)のそぎ切りにする。
- ② 卵を溶く。
- ③ フライパンに油を多めに入れて熱し、①に溶き卵をつけて並べ入れ、片面が焼けたら裏返して両面焼く。卵が残っていたら、再度卵をつけて焼く。
- ④ 焼き上がったらペーパータオルにのせて、余分な油をきる。

●献立<電子レンジ de たけのこのかか煮>

材料食材(4人分)／たけのこの水煮1パック(150g)、削り節適量
調味料／めんつゆ(3倍濃縮)10ml、うすくちしょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、水50ml

<作り方>

- ① たけのこの根元は5ミリ厚さのいちよう切り、穂先は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に調味料とたけのこを加えて、全体に調味液が絡むように混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。いったん電子レンジから取り出し、ラップをはずして、もう一度全体に調味液が絡むように混ぜる。
- ④ ラップせず、電子レンジ(500w)で2～3分加熱する。
- ⑤ 電子レンジから取り出し、調味液が絡むように時々混ぜて、あら熱をとる。
- ⑥ ⑤に削り節を加えて、全体に馴染ませて仕上げる。

* 容器の底面からしっかり返して、たけのこ調味液がまんべんなく混ざるようにしましょう。
* お弁当のおかずにもおすすめです。
お弁当に使う時には、汁けをきってから削り節をまぶしましょう。削り節が汁けをしっかり吸ってくれるので、よりお弁当向きの1品になります。

●献立<アスパラベーコンのチーズ焼き>

材料食材(4人分)／アスパラガス4本(約80g)、ベーコン1枚(20g)、粒コーン(缶詰)20g、とろけるチーズ40g
調味料／マヨネーズ小さじ2～

<作り方>

- ① アスパラガスは根元の部分を除き、袴を除き(ピーラーを使って皮の固い部分を除いてもよい)、熱湯で色よくゆでる。
- ② ①のアスパラガスを短めの斜め切りにする。ベーコンは細切りにする。コーンは水けをきる。
- ③ ②とマヨネーズをあえる。
- ④ アルミカップに③入れて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで、チーズが溶けて焼き色がつくまで加熱する。

* アスパラガスベーコンをお弁当向きにアレンジ！チーズをかけて香ばしく焼きあげています。
前日にアスパラガスをゆでておくと便利です。

●その他の材料

ごはん 米2合 煎り黒ゴマ適量
煮豆 15g×4 パックドレッシングまたはマヨネーズ1個×4
ミニトマト 2個×4
塩ゆでブロッコリー40g×4
いちご 8個
キウイ 2個

弁当箱容量700ml	SV・栄養価(1人分)				
献立(3・1・2お弁当)	SV	エネルギー	たんぱく質	脂質(g)	塩分(g)
ごはん	主食:1.5	273	4.8	1.2	0
サラダチキンのピカタ	主菜:2	168	14.4	11.6	0.6
電子レンジ de たけのこのかか煮	副菜:0.5	19	1.9	0.1	0.5
アスパラベーコンのチーズ焼き	副菜:0.3、牛乳・乳製品:0.5	69	3.6	5.3	0.4
ちよこつと煮豆	副菜:0.2	26	0.9	0.2	0.1
ミニトマト と 塩ゆでブロッコリー	副菜:1	101	1.6	0.2	0.2
いちごとキウイ	果物:1	33	0.7	0.1	0
	(計)	689	27.9	18.7	1.8

