



第72回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

3月テーマ 「春の彩り弁当」



●< 肉巻きおにぎり >

材料食材(4人分)	ごはん(温かいもの)200g、北総豚ローススライス4枚(120g)、大葉2枚、白炒りごま大さじ1/2
調味料	塩ひとつまみ、サラダ油適量
	A[しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1/2]

<作り方>

- ① 大葉はせん切りにする。
- ② ごはんに塩、白炒りごま、大葉を加えて混ぜ、4等分にして俵型にのぎる。
- ③ 豚肉をのばしながら1枚ずつ②に巻きつける。
*ごはんがはみ出さないように、きっちり肉でおおう。
- ④ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら全面を焼いて肉に火を通す。
- ⑤ フライパンの余分な油をふき取り、Aを入れ、転がしながら絡めててりをつけ、白炒りごまをのせる。

●< じゃこと大葉のおにぎり >

材料食材(4個分)	ごはん(温かいもの)200g、かえりちりめん10g、大葉2枚
-----------	--------------------------------

<作り方>

- ① 大葉はたて半分に切る。
- ② ごはんにかえりちりめんを混ぜ合わせ、4等分にして俵型のおにぎりを作り、大葉を巻く。

●< ゆかりのおにぎり >

材料食材(4個分)	ごはん(温かいもの)200g、ゆかり小さじ1~1.1/2、のり適量(好みで)
-----------	--

<作り方>

- ① ごはんにゆかりを混ぜ、4等分にして俵型のおにぎりを作り、好みでのりを巻く。



※画像はイメージです

●< 冷めてもおいしい焼き魚 >

材料食材(4人分)	CGC銀さけ甘口2切れ
調味料	小麦粉適量、サラダ油大さじ1

<作り方>

- ① 銀さけは水分をしっかりとふき、一切れを2~3等分に切る。
- ② 銀さけに小麦粉をまぶし、余分な小麦粉は、はたいて落とす。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、銀さけをこんがり焦げ目がつく程度に焼く。

●< 小松菜のナムル >

材料食材(4人分)	小松菜1/2束(120g)
調味料	A[白炒りごま小さじ1.1/2、しょうゆ小さじ1.1/2、ごま油小さじ1.1/2]

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を加えて小松菜をゆでる。冷水にとり、水気をしっかりとしぼって4cm長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を和えて器に盛る。

●< アスパラベーコンチーズ焼き >

材料食材(4人分)	アスパラガス4本(40g)、ベーコン20g
	粒コーン(ドライパックまたは缶詰)20g、スライスチーズ20g
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と袴を除き、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。コーンは水気をきる。
- ③ ②とマヨネーズを和える。
- ④ アルミカップに③を入れて、スライスチーズをのせ、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(1000Wで4~5分)。

●< 春の香り汁 >

材料食材(4人分)	山口さんのやさしいキャベツ2枚、じゃがいも1個、絹さや8枚、人参 大1/3本(50g)、ナリタヤ米油を使った油揚げ1枚
調味料	佐倉のおみそ無添加白大さじ2、だし汁600ml

<作り方>

- ① キャベツは芯を取ってザク切りにし、芯は斜め薄切りにする。絹さやは筋を取って斜め半分に切る。じゃがいもは皮をむいて、5mm幅の半月切りにし、人参は短冊切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、人参、じゃがいもを入れて火にかけ、アクを取る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、キャベツ、絹さや、油揚げを加えて煮る。火を弱めてみそを溶き入れ、沸騰直前で火を止める。

献立	部V	E.V.栄養価(1人分)			
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)
肉巻きおにぎり	主食 0.5、主菜 0.5	177	6.9	6.4	202
じゃこと大葉のおにぎり	主食 0.5	86	1.6	0.2	18.6
ゆかりのおにぎり	主食 0.5	85	1.4	0.2	18.9
冷めてもおいしい焼き魚	主菜 1	118	9.2	7.5	2.3
アスパラベーコンのチーズ焼き	副菜 0.5、牛乳・乳製品 0.3	92	4.5	7.4	1.6
小松菜のナムル	副菜 0.5	25	0.8	2.0	1.1
春の香り汁	副菜 1	113	6.4	5.8	9.3
ミニトマトと塩ゆでブロッコリー	副菜 1	22	2.1	0.2	4.2
フルーツ盛り合わせ	果物 1	44	1.0	0.1	11.0
	(計)	769	33.9	29.6	377.5
	主食 1.5				
	主菜 3				
	牛乳・乳製品 0.3				
	糖質				

※栄養成分は裏面にも載せています。

[その他の献立]

●< ミニトマトと塩ゆでブロッコリー >

材料食材(4人分)	ミニトマト8個、ブロッコリー160g
-----------	--------------------

●< フルーツの盛り合わせ >

材料食材(4人分)	いちご中8個、キウイ2個
-----------	--------------

2022年3月テーマ:「春の彩り弁当」

SV・栄養価(1人分)						
献立	SV	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
肉巻おにぎり	主食:0.5、主菜:0.5	177	6.9	6.4	20.2	0.7
じゃこと大葉のおにぎり	主食:0.5	86	1.6	0.2	18.6	0.1
ゆかりのおにぎり	主食:0.5	85	1.4	0.2	18.9	0.3
冷めてもおいしい焼き魚	主菜:1	118	9.2	7.5	2.3	0.7
アスパラベーコンのチーズ焼き	副菜:0.5、牛乳・乳製品:0.3	92	4.5	7.4	1.6	0.6
小松菜のナムル	副菜:0.5	25	0.8	2.0	1.1	0.3
春の香り汁	副菜:1	113	6.4	5.8	9.3	1.3
ミニトマトと塩ゆでブロッコリー	副菜:1	22	2.1	0.2	4.2	0.0
フルーツ盛り合わせ	果物:1	44	1.0	0.1	11.0	0.0
	(計)	762	33.9	29.8	87.2	4.0
	主食:1.5					
	副菜:3					
	主菜:1.5					
	牛乳・乳製品:0.3					
	果物:1					