

# お手軽お花見弁当



## 豚こま肉の唐揚げ

調理時間 10分



※イメージ

### 材料 / 2人分

・豚こま肉 200g ・リーフレタス 2枚 ・甘夏 4ふさ

### 【調味料】

・小麦粉大さじ1 ・Aくしょうゆ小さじ1、酒さじ1、にんにく(チューブ) 1.5cm(2g)、しょうが 1.5cm(2g) > 片栗粉大さじ1弱

### 作り方

1. ボウルに豚肉とAを入れ、よくもみ込んだら、小麦粉も加えてさらにもみ込む。
2. 1を食べやすい大きさに分けて軽く丸めて片栗粉をまぶす。
3. 揚げ油を中温に熱し、2の豚肉を時々上下を返しながらからりとするまで揚げる(揚げ易いので、色づいてきたら少し温度を下げると良い)。
4. 油をきって器に盛り、レタス、甘夏を添える。

## にら入りたまご焼き

調理時間 10分



※イメージ

### 材料 / 2人分

・にら 1/3束 ・卵 2個 ・プチトマト 2個

【調味料】・サラダ油さじ2 ・A(めんつゆ) 小さじ2、砂糖さじ2)

### 作り方

1. にらはさっと洗って、1cm程度に切る。
2. 卵を溶き、1とAを加え混ぜる。
3. サラダ油を引いたフライパンに流し入れ、時々大きく混ぜながら焼き、最後は1方の隅に寄せながらひとつにまとめ、取り出して切り分ける。  
\*お弁当用には、中までよく火を通す。
4. プチトマトを添える。

## たけのこと油揚げのおにぎり

調理時間 10分

### 材料 / 4個分

・ご飯(温かい物) 300g ・ゆでたけのこ 100g ・油揚げ 1/2枚  
・木の芽適量(お好みで)  
【調味料A】・しょうゆさじ2 ・かつおだし 1カップ ・塩少々



※イメージ

### 作り方

1. たけのこは薄切りにする。油揚げは熱湯で油抜きをし、5mm角に切る。
2. 鍋に1と調味料Aを入れ、煮汁がなくなるまで落し蓋をして、7~8分煮る。
3. ご飯に2を加え全体を素早く混ぜ、小さめのおにぎりを作り、お好みで木の芽を飾る。

## かぶの即席漬け

調理時間 10分

### 材料 / 2人分

・かぶ 1個(葉も使います)

【調味料】・ぼんず大さじ1 ・オリーブオイルさじ1/2 ・黒こしょう(粗びき) 少々



※イメージ

### 作り方

1. かぶは、くし型に切る。葉はさっとゆで3cmくらいに切っておく。
2. 1の実の方はポリ袋などに入れ、ぼんずを加えて混ぜ合わせ、空気を抜くように絞り、15分ほど漬け、オリーブオイルを加え混ぜる。
3. 実がしんなりしたら、ゆでた葉を加えてよく混ぜる。
4. 器に盛り付け、こしょうをふる。

栄養価 (一人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
たけのこと油揚げのおにぎり (1個75g)	127	3.5	1.2	26.8	0.5
豚こま肉の唐揚げ	420	15.6	35.5	11.8	0.6
にら入りたまご焼き	125	6.2	6.7	11	0.3
かぶの即席漬け	26	1.1	1.1	3.8	0.3
合計	698	26.4	44.5	53.4	1.7

※おにぎりは1個で栄養計算しています。

