



第36回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

●<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せる。
- ③ 豚肉をのぼしながら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
- 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

献立	部V	部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	20.2
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
焼い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、肉類・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
ミニトマトとゆかりでブロッコリー	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)		765	33.4	29.6	67.3
主食・1.5					
副菜・3					
主菜・1.5					
肉類・乳製品・0.3					
果物・1					

[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

3月テーマ

「春の彩り行楽弁当」

●<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。



2019年3月テーマ:「春の彩り行楽弁当」

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		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					