



鶏肉の照り焼き丼

1人分 ※ 393kcal / 食塩相当量 0.9g

傷みを防ぐ工夫で安心
午後の活力弁当
をご紹介します



アレンジ活用術

鶏肉の照り焼きを、炒めた玉ねぎ（またはねぎ）とだしで煮て、溶き卵でとじ、ごはんのにせて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

※鶏肉の照り焼き丼のみのエネルギー・食塩相当量。えのきとグレープフルーツは含みません。

材料 (2人分)

米…………… 1/2 合
酢…………… 小さじ 1/2
植物油 …… 小さじ 1
ししとう …… 10 本 (穴をあける)
かぼちゃ (わたをとったもの) …… 40g
(くし形切りにしてラップで包みレンジで 30 秒加熱する)
鶏もも肉 (3 ~ 4cm 四方のそぎ切り) …… 200g
A [しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ 1/2
酢…………… 小さじ 1

作り方

- 1 米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- 2 植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩 (分量外) をふって取り出す。
- 3 鶏もも肉に A をなじませ、10 分くらいおき、汁気をきって (汁はとっておく) 残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- 4 1 のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。

*



*

えのきの梅和え

1人分 14kcal / 食塩相当量 0.7g



材料 (2人分)

えのき…………… 小 1 束 (ざく切り) しょうゆ…………… 少々
酒…………… 小さじ 1 かつお節…………… 小 1/2 パック
梅干し…………… 中 1 個
(果肉をたたく)

作り方

- 1 耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで 1 分加熱する。
- 2 梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。



梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。

*



*

グレープフルーツのはちみつマリネ

1人分 32kcal / 食塩相当量 0.0g



材料 (作りやすい分量・8人分)

グレープフルーツ (ホワイト・ルビー)…………… 各 1 個
はちみつ…………… 大さじ 1

作り方

- 1 グレープフルーツは薄皮をむいて、はちみつでマリネする。



冷凍すれば
保冷剤
代わりに!

グレープフルーツ

ビタミンCが豊富。ルビーグレープフルーツにはトマトでおなじみのリコピンという色素が含まれ、抗酸化作用が期待できます。

