

管理栄養士直伝!



HEALTHY RECIPE

健康維持や節約のために、

お弁当を始めてみませんか？

プルコギと野菜のキンパ

※キンパ…韓国風海苔巻き

材料(1人分)

| | |
|--------------------|-------------|
| ご飯 | お茶碗1杯(150g) |
| 豚こま肉 | 50g |
| 小松菜 | 1株(50g) |
| 人参 | 1/5本(30g) |
| たくあん | 2枚(20g) |
| 焼き海苔 | 全形1枚 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 白いりごま | 適量 |
| A 濃口醤油、砂糖、酒 | 各小さじ1 |
| コチュジャン、ごま油 | 各小さじ1/2 |
| おろし生姜、おろしにんにく | 各少々 |
| B すりごま | 小さじ1 |
| 薄口醤油、ごま油 | 各小さじ1/2 |
| C ごま油 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- 1 豚肉はAをもみこみ下味をつけておく。小松菜は食べやすい長さに切る。人参とたくあんは細切りにする。
- 2 耐熱容器に小松菜を入れてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を絞ってBと和える。人参は耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をかけてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を切ってCと和える。
- 3 熱したフライパンに豚肉を入れ、ほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。
- 4 ラップを敷いた巻きすに海苔を置き、ごま油を薄く塗り広げる。ご飯を海苔の上2cm程あけて平らに広げ、2、3、たくあんをのせたら手前からしっかりと巻く。
- 5 食べやすい大きさに切り、白ごまをふる。



※2までを前日夜に済ますと朝の調理がラクになります。

1人分
622kcal
食塩相当量
3.9g

20
MIN

調理時間

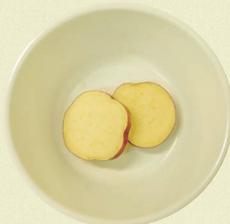
MEMO

運動会など野外で食べるお弁当は、食べやすいメニューがオススメ。赤、黄、緑、白、黒(茶)の5色を意識すると、栄養バランスがよく、彩りも豊かに仕上がります。キンパを具たくさんにすることで、少なめのご飯でも満足感のあるお弁当になります。

さつま芋の塩みりん焼き

材料(1人分)

| | |
|------|--------|
| さつま芋 | 30g |
| みりん | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| サラダ油 | 小さじ1/2 |



作り方

- 1 さつま芋は7~8mm幅の輪切りにし、サッと水にくぐらせる。耐熱容器に移してラップをし、レンジで50秒加熱する。
- 2 油を熱したフライパンで1を焼く。両面に焼き色がつけば、みりん、塩を加えて炒め合わせる。

オクラ入りちくわのバターソテー

材料(1人分)

| | |
|-----|--------|
| ちくわ | 1本 |
| オクラ | 1本 |
| バター | 小さじ1/2 |



作り方

- 1 オクラは塩でこすって水洗いし、ヘタを落としたりちくわの穴に差し込む。ラップで包んでレンジで40秒加熱する。
- 2 バターを熱したフライパンで焼き色がつかまで焼き、冷めたら斜め半分に切る。

料理/辻 庸子(管理栄養士) ※レンジは600wで調理しています。

共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧ください！

