

お弁当にも使える 時短健康レシピ

お弁当のおかずと聞くだけで、負担に感じる方も多いはず。お弁当は主食、メインのおかず、野菜のおかずを朝ごはんの他にそろえなければ!! と思うと朝は大忙しです。ささっとできるメインと電子レンジで簡単に作れる野菜のおかずをご紹介します。

豚薄切り肉で作るネギ豚丼の具

豚肩ロースのようにほどよく脂があるほうが冷めてもおいしく食べられます。湯通しをした鍋でそのまま野菜と炒めて仕上げるので、鍋1つで作れます。



材料(2~3人分)

- 豚肩ロース肉薄切り…………… 200g
- ネギ(斜め薄切り) …………… 1本(100g)
- にんじん(5mm幅のせん切り)… 4cm分(20g)
- ゴマ油…………… 小さじ2
- しょうゆ・みりん…………… 各大さじ1

作り方

- ① 豚肉を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。
 - ② 肉の色が変わってきたらゆで汁を捨て、野菜とゴマ油を加えて炒める。
 - ③ しょうゆとみりんを加え、味をからめて火を止める。
- ※肉は盛付け前にキッチンばさみで食べやすい大きさに切りましょう
※家で食べる時には、にんにくを加えてスタミナアップ

豚丼の具の1人分栄養価(出来上がりの1/2量の場合) エネルギー 315kcal たんぱく質 16.9g 食塩相当量 1.4g

野菜料理は彩りにもなるので、お弁当に入れたい! でも面倒…という方におすすめの2品!
冷凍野菜を使ってワンボウルで簡単に、しかも短時間で作れます。(レンジ加熱は全て600W 加熱時間は目安)

ブロッコリーのゴマあえ



作り方

- ① さっと水洗いした冷凍ブロッコリー6~7個(70g)を耐熱容器に入れる。
 - ② めんつゆ小さじ1をかけ、ラップをふんわりかけて2分加熱。余分な水分をきり白すりゴマ小さじ1を混ぜる。
- ※めんつゆがない時は、だしじょうゆや納豆のタレなどで

クイックかぼちゃ煮



作り方

- ① さっと水洗いした冷凍かぼちゃ2~3個(70g)を耐熱容器に入れる。
- ② めんつゆ小さじ1をかけ、ラップをふんわりかけて2分加熱。余分な水分をきりマッシャーなどでつぶす。

