おいしくダイエット弁当

546kcal

ビタミンB1:0.56mg　ビタミンB2:0.55mg　ビタミンB6:0.45mg

ごはん(おにぎり2種)

材料(3〜4人分)

精白米…米用カップ1
発芽玄米…米用カップ1
水…480ml
梅干し…2個
たくあん…4切れ
しそ…6〜8枚

作り方

1. 精白米はとぐ。
   発芽玄米を加えて、分量の水を加える。
   30分以上おき、炊く。
2. 梅干し、たくあんは粗みじん切りにする。
   ごはんを2等分し、それぞれ混ぜる。
3. 俵型に握り、しそを巻く。

チーズ入り卵焼き

材料(2〜3人分)

魚肉ソーセージ…2本
ピーマン…2個
エリンギ…1本
のり(全型)…1枚
油…小さじ1
【A】
しょうゆ…小さじ2
酒…小さじ1

作り方

1. 魚肉ソーセージは1本を4等分し、さらに縦4つ割りにする。
2. ピーマン、エリンギは細切りにする。
3. のりは8本に切る。1 2 の1/8量をのせて巻く。8本作る。
4. フライパンに油を温め、3 を焼く。
   時々ころがして焼き色をつける。【A】を加え、からめる。

こんにゃくとごぼうの炒め煮

材料(2〜3人分)

豚もも肉（薄切り）…60g
こんにゃく…1/4枚
ごぼう…1/3本
絹さや…10枚
ごま油…大さじ1/2
七味唐辛子…少々

【A】
砂糖…大さじ1/2
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
だし…大さじ3

作り方

1. 豚肉は2cm幅に切る。
こんにゃくは熱湯でゆでてアク抜きし、
半分に切ってから3〜4mm厚さに切る。
2. ごぼうは3cm長さ、3mm厚さの斜め切りにし、
水にさらし、水気をきる。
3. 絹さやは筋をとり、ゆでる。斜め半分に切る。
4. 鍋にごま油を温め、1 2を炒める。
油がまわったら【A】を加え、ふたをして弱火で
約10分、汁気が少なくなるまで煮る。
5. 絹さやを加えてひと混ぜし、火を止める。七味唐辛子をふる。

切り干し大根のハリハリサラダ

材料(2〜3人分)

切り干し大根…15g
きゅうり…1/2本
にんじん…3cm
みょうが…1個
塩…少々
ちりめんじゃこ…大さじ1
アーモンド（素焼き）…10粒

【A】
砂糖…大さじ1/2
酢…大さじ2
しょうゆ…大さじ1/2
ごま油…小さじ1

作り方

1. 切り干し大根は洗い、たっぷりの水に約10分つける。
2. きゅうり、にんじん、みょうがは3cm長さのせん切りにする。塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。
3. 熱湯に 1 を入れ、すぐにザルにとる。
粗熱がとれたら水気をしぼる。
4. 【A】を合わせる。2 3 、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
5. 刻んだアーモンドをちらす。