スタミナUP弁当

616kcal



カリウム:1177mg ビタミンB1:0.76mg マグネシウム:105

ポークハンバーグ



材料(3~4人分)

豚ひき肉…米用カップ1

(A)

玉ねぎ…1/4個

しそ…5枚

塩…小さじ1/4

こしょう…少々

パン粉…大さじ2

卵…1/2個

油…小さじ1

ケチャップ…大さじ1

水…大さじ1

しょうゆ…小さじ1

みりん…小さじ1

サラダ菜…6枚

ミニトマト…6個

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、しそは軸を切り、半分に切って細切りにする。
- 2 ひき肉に【A】を加え、ねばりが出るまで混ぜる。8~9等分し、楕円形にする。
- 3 フライパンに油を温め、2 を焼く。 焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で4~5分蒸し焼きする。 【B】を加え、中火でからめる。
- 4 サラダ菜、ミニトマトと盛る。

ズッキーニとポテトのカレーソテー



材料(2~3人分)

じゃがいも…1個 ズッキーニ…1/2本 オリーブ油…大さじ1

カレー粉…小さじ1/2 塩…小さじ1/4

酒…小さじ1

作り方

- 11 じゃがいもは洗ってラップをし、 電子レンジ (600W) で約1分30秒、ややかために 加熱する。皮をむき、1cm厚さの半月切りにする。
- 2 ズッキーニは7~8mm厚さの輪切りにする。
- **3** 【A】は混ぜあわせる。
- 4 フライパンにオリーブ油を温め、じゃがいも、 ズッキーニを焼く。 両面が色づき火が通ったら【A】を加え、混ぜる。

豆まめサラダ



材料(2~3人分)

ゆで大豆…1/2缶(約60g) 枝豆…20さや きゅうり…1/2本 赤ピーマン…1/2個

(A)

酢…大さじ2 塩…小さじ1/3 こしょう…少々 油…大さじ2

作り方

とうもろこし…1/4本

- 1 枝豆は塩ゆでし、さやから出す。 とうもろこしもゆでて粒をとる。 きゅうり、赤ピーマンは1cm角に切る。
- 2 耐熱容器にゆで大豆、赤ピーマンを入れる。 ラップをし、電子レンジ (600W) で約1分加熱する。 温かいうちに【A】を混ぜる。
- 3 粗熱がとれたら枝豆、コーン、きゅうりを加える。

ライ麦パン(市販品)



1人分

ライ麦パン…適量 (1人分=70g)