元気チャージ弁当

ビタミンB1:0.77mg　タンパク質:22.1g　ビタミンC:40mg

玄米ごはん

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
ぬか漬け…適宜
梅干し…適宜

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。炊く。

豚肉の生姜焼き

材料(3〜4人分)

豚ロース肉（薄切り）…200g

【A】
- しょうが汁…大さじ1/2
- 酒…大さじ1/2
- 片栗粉…大さじ1

玉ねぎ…1/2個（100g）
油…大さじ1/2

作り方

1. 豚肉は 4cm 長さに切る。【A】をもみ込む。
2. 玉ねぎは5mm厚さに切る。【B】は合わせる。
3. フライパンに油を温め、豚肉、玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら【B】を加え、からめる。

かぼちゃのレモン煮

材料(3〜4人分)

かぼちゃ…1/6個 (200g)
レモン…1/2

【A】
水…3/4カップ
塩…少々
砂糖…大さじ1・1/2

作り方

1. かぼちゃは種とワタをとり、皮をところどころむく。2〜3cm角に切る。
2. レモンは輪切りを2枚とり、いちょう切りにする。残りは汁をしぼる。
3. 鍋にかぼちゃの皮を下にして入れ、【A】を加える。落し蓋をして、弱火で約10分煮る。いちょう切りのレモンを加え、さらに5分ほど煮る。

もやしの和え物

材料(3〜4人分)

子大豆もやし…1袋
きゅうり…1/2本
ハム…2枚 (30g)
塩…少々
セロリ…10cm (30g)

【A】
酢…大さじ2
砂糖…小さじ1
しょうゆ…大さじ1
ごま油…小さじ1

作り方

1. もやしはできればひげ根をとる。きゅうり、セロリ、ハムはせん切りにする。
2. もやしは塩を加えた熱湯で1〜2分ゆでる。火からおろす直前にきゅうり、セロリを加え、一緒にザルにあげる。水気をきる。
3. 【A】を合わせる。2 、ハムを加え、和える。