

～栄養満点！ベジタブル弁当～

[高校の部] 森田 実優 様

☆いんげんとチーズの肉巻き

<材料>

豚ロース肉	60 g
いんげん	25 g
プロセスチーズ	20 g
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	小匙 1



<作り方>

- ① いんげんを塩ゆでする。
- ② いんげんとチーズを肉に大きさに合わせて切る。
- ③ 豚ロース肉を広げて、いんげんとチーズを巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③を巻く。
- ⑤ 塩、胡椒で味付けをする。

☆小松菜としらすのかつお節和え

<材料>

小松菜	35 g
人参	10 g
しらす	5 g
薄口醤油	小匙 $\frac{1}{4}$
ごま油	小匙 $\frac{1}{4}$
かつお節	0.4 g



<作り方>

- ① 小松菜を塩ゆでする。人参をゆでる。
- ② 小松菜を水にさらし、水気を切って小松菜と人参を2 cm幅に切る。
- ③ 器に②としらす、ごま油、薄口醤油、かつお節を入れて和える。

☆なすときゅうりの酒粕炒め

<材料>

なす	20 g
きゅうり	20 g
酒粕	小匙 $\frac{1}{2}$
白だし	小匙 $\frac{1}{4}$
砂糖	小匙 $\frac{1}{4}$
塩	少々
白ごま	少々
サラダ油	小匙 1

<作り方>

- ① なすときゅうりを乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、なすを炒め、次にきゅうりを炒める。
- ③ 酒粕、白だし、砂糖、塩を合わせ、まわし入れる。
- ④ 白ごまをかける。