

弁当名： カルシウム&野菜たっぷりいろどり弁当

野菜量
145 g

弁当内容： 鮭の南蛮和え、茶巾卵、塩昆布とキャベツご飯

調理時間
30分

エネルギー 568 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 13.4 g
 炭水化物 81.2 g 食塩相当量 2.1 g

メニューのセールスポイント

- このお弁当で、牛乳200ml分と同じカルシウム量が摂取できます！
→スキムミルクを「茶巾卵」「塩昆布とキャベツのご飯」に入れることで、不足しがちなカルシウムを無理なくとれるメニューとなっています。
- 「茶巾卵」は、スキムミルク、ネギ、おろししょうがで、調味料なしでおいしく減塩！

材料・分量

【鮭の南蛮和え】

鮭（刺身用）	50g
タマネギ	1/8個（20g）
ニンジン	1.5cm（20g）
ピーマン	1個（15g）
めんつゆ（ストレート）	大さじ1（15cc）
酢	大さじ1（15cc）
片栗粉	小さじ2（6g）
ごま油	小さじ1（4g）
七味唐辛子	少々

【塩昆布とキャベツご飯】

ごはん	150g
キャベツ	1/2枚（30g）
シソの葉	1枚（1g）
塩昆布	6g
スキムミルク	小さじ2（6g）

【茶巾卵】

卵	1個
長ネギ	5cm（10g）
スキムミルク	小さじ2（6g）
おろししょうが	1g

【つけあわせ】

ブロッコリー	35g
ミニトマト	2個（20g）
七味唐辛子	少々

作り方

【鮭の南蛮和え】

- ①タマネギ、ニンジン、ピーマンはせん切りにする。
- ②刺身の鮭は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③耐熱容器にめんつゆと酢を混ぜ①を入れ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ④フライパンにごま油を入れ、中火で②を焼く。
- ⑤③に④を入れ和える。
- ⑥七味唐辛子をかける。

【塩昆布とキャベツご飯】

- ①キャベツ、シソの葉を千切りにする。
- ②ボールに①、塩昆布、スキムミルクを入れ、よく混ぜておく。
- ③②に温かいご飯を入れ、よく混ぜ合わせる。

【茶巾卵】

- ①鍋にお湯を沸かしておく。
- ②長ネギはみじん切りにする。
- ③ボールに②、卵、スキムミルク、おろししょうがを入れ、よく混ぜる。
- ④小さな器に大きめに切ったラップをしき、③を流しいれラップの口をねじり、輪ゴムでしっかりとめる。
- ⑤①が沸騰したら④を入れ、途中で返しながらか、中火で15分加熱する。
- ⑥⑤に火が通ったらラップをはがす。

【つけあわせ】

- ①ブロッコリーは小房に分けておく。
- ②ミニトマトはへたをとっておく。
- ③「茶巾卵」で使ったお湯で①をゆでる。
- ④③に七味唐辛子をかける。

メニュー
提供

公益社団法人 東京都栄養士会地域活動事業部