

栄養成分(1人分)

・カロリー 702kcal
・たんぱく質 28.1g
・脂質 21.5g
・炭水化物 94.0g
・食塩 3.5g

ヘルシーポイント

しぐれ煮や卵そぼろは油を使っていないので冷めても硬くならず、カロリーも抑えられます。

調理ポイント

卵そぼろやしらすのアク抜き、野菜の加熱もレンジを使うと手軽にできます。



調理時間
15分

ヘルシー de 大満足♪ 簡単お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めてみませんか？
料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！



つじようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。

材料

(1人分)

●牛肉 …………… 60g ●卵 …………… 1個
●しらたき …………… 40g ●ご飯 …………… 180g
●生姜 …………… 1/2片 ●桜でんぶ …… 大さじ1/2

●酒、濃口醤油 …… 各大さじ1/2
●みりん、砂糖 …… 各小さじ1

①

●みりん、砂糖 …… 各小さじ1
●塩 …………… 少々

②



牛しぐれ煮の三色丼

※レンジは600w、トースターは200度で調理しています。
※彩りに花形に型抜きしたチーズと赤かぶ漬を添えています。

作り方

- ①牛肉としらすは1cm幅に、生姜は千切りにする。卵は耐熱容器に割り入れ、溶いておく。
- ②別の耐熱容器にしらすと浸る程度の水を入れ、レンジで1分半加熱し、水気を切る。フライパンでしらたきを炒め、水分が飛んだら牛肉、生姜、①を入れ、汁気がなくなるまで炒める(しぐれ煮の完成)。
- ③卵に②を加えて混ぜ、レンジで40秒加熱する。一度取り出して混ぜたら、さらに30秒加熱し、フォーク等で潰す(卵そぼろの完成)。
- ④お弁当箱にご飯を敷き詰め、しぐれ煮、卵そぼろ、桜でんぶをのせる。



アスパラガスのごま味噌和え

材料

(1人分)

●アスパラガス …………… 2本
●黄パプリカ …………… 15g
●すりごま、味噌 …… 各小さじ1
●ごま油、濃口醤油 …… 各少々

①



作り方

- ①アスパラは下1/4の皮をピーラーでむき3cm幅の斜め切りに、パプリカは細切りにする。
- ②耐熱容器にアスパラを入れ、ラップをしてレンジで1分、パプリカを入れてさらに20秒加熱する。出てきた水分をキッチンペーパーで拭き、①と和える。



長芋と椎茸の粉チーズ焼き

材料

(1人分)

●長芋 …………… 1cm(25g)
●椎茸 …………… 1個
●オリーブ油、粉チーズ …… 各小さじ1
●塩、黒胡椒 …………… 各少々

①



作り方

- ①長芋は皮をむいて半月切りに、椎茸は軸を取り半分に切る。
- ②アルミホイルにオリーブ油少々(分量外)を薄く塗り、長芋と椎茸を並べる。全体に①をかけ、オーブントースターで5分ほど焼く。

