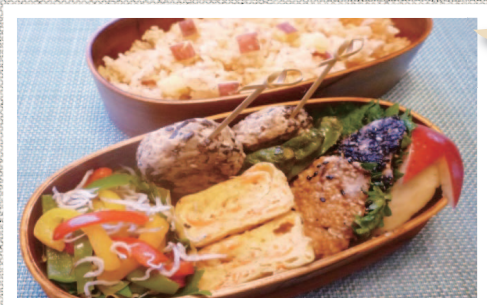


## お弁当を持って アウトドアを楽しもう

いよいよ秋の行楽シーズン到来ですね。  
 今回は秋の食材を使って、  
 食物繊維たっぷりのお弁当をご紹介します。



- おさつの味噌ごはん
- 鮭のごまごま焼き
- ごぼうつくね
- 人参の卵焼き
- ピーマンのちりめん和え

### 1人分栄養量

エネルギー	610kcal
たんぱく質	28.3g
食物繊維	7.5g
塩分	3.5g

### ＊ おさつの味噌ごはん

#### ● 材料 [2人分]

米	1合	
さつまい芋	80g	
A {	味噌	大さじ1
	酒	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1/4

#### ● 作り方

- ① 米をとぐ。さつまい芋のヘタを除き、皮のまま1cm角に切り、ボールに入れて水にさらす。
- ② 炊飯器に米とA、内釜の1合の目盛りに合わせて水(分量外)を加え、上にさつまい芋をのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら、さっくり混ぜて盛り付ける。

### ＊ 鮭のごまごま焼き

#### ● 材料 [2人分]

生鮭	1切れ(80g)	
A {	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
黒ごま	大さじ1	
白ごま	大さじ1	
サラダ油	小さじ2	
青しそ	4枚	

#### ● 作り方

- ① 鮭は4等分にそぎ切りにしてAをまぶす。
- ② 2切れずつに黒ごま、白ごまをまぶす。
- ③ フライパンに油を熱して鮭の両面焼く。青しそと共に盛り付ける。

**＊ ごぼうつくね****● 材料 [2人分]**

鶏ひき肉	60g
ごぼう	30g
ひじき(乾燥)	3g
サラダ油	小さじ1
A 生姜汁	少々
A 酒	小さじ1/2
A 塩	少々
B だし	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1
B みりん	小さじ1
B 砂糖	小さじ1/2
B ししとう	4本

**● 作り方**

- 1 ごぼうの皮をむき、みじん切りにして水にさらす。ひじきは水でもどしてからみじん切りにする。
- 2 鶏ひき肉にごぼう、ひじき、Aを混ぜ合わせて4個に丸める。
- 3 フライパンに油をひいて2を焼き、片面に焦げ目がついたら裏返し、ししとうを加え、蓋をして蒸し焼きにする。  
火が通ったらBを入れて絡める。

**＊ 人参の卵焼き****● 材料 [2人分]**

卵	2個
人参	60g
砂糖	小さじ2
カレーパウダー	小さじ1/4
塩	少々
サラダ油	少々

**● 作り方**

- 1 人参はせん切りにしてレンジにかけて、熱いうちにカレーパウダーと塩を混ぜておく。
- 2 卵に砂糖と1の人参を混ぜ合わせる。
- 3 卵焼き器に油をひいて、2の卵液を2～3回に分けて流して巻く。  
食べやすく切り分ける。

**＊ ピーマンのちりめん和え****● 材料 [2人分]**

ピーマン	1個
パプリカピーマン 赤	1/4個
パプリカピーマン 黄	1/4個
ちりめんじゃこ	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1

**● 作り方**

- 1 ピーマンは縦半分になり、種を取ってせん切りにする。
- 2 1をさっと湯通しして、熱いうちにAのしょうゆ、みりんと和えて、ちりめんじゃこを混ぜる。

**ワンポイントアドバイス**

★料理はしっかり冷ましてから容器に入れましょう。

★食材の色(緑・赤・黄・白・茶・黒)を考えて組み合わせると、栄養バランスもよくなります。