

## No2 \*\*心と体に嬉しいお弁当\*\*

<PR ポイント>免疫力 UP を考え、みそやまいたけを使ったことがポイントです。また、時間がある時に作って冷凍しておける「オクラの肉巻き」などもあるので、朝の時短にもなります。

料理名	1人分 材料・分量(g)	作り方 ※野菜を使った料理のみ記載
オクラの肉巻き	オクラ 18g 豚ロース薄切り肉 2枚 塩・こしょう 少々 酒 大さじ1 オリーブ油 小さじ2	① 洗ってヘタを切ったオクラを豚ロースで巻く。 ② オクラを巻いた豚ロースに塩・こしょうをふる。 ③ 熱したフライパンにオリーブ油を引いて、肉の巻き終わりを下にして焼く。 ④ 表面全体に焼き目がついたら、酒を振りかけ、ふたをして3分でできあがり。
赤ピーマンとまいたけのソテー	赤ピーマン 30g まいたけ 20g バター 8g ポン酢 小さじ1	① 赤ピーマンを細切りにして、まいたけを手でほぐす。 ② バターを入れたフライパンに赤ピーマン、まいたけを入れて炒める。 ③ 具材に火が通ったら、ポン酢を加えて汁気がなくなるまで炒める。
にんじんのナムル	にんじん 15g コーン 5g ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 塩 少々 ごま 小さじ2	① にんじんを野菜カッターで千切りにする。 ② 電子レンジでにんじんに水を少々かけ、ラップをふんわりかけて約20秒加熱する。 ③ 加熱したにんじんにコーン、ごま油、しょうゆ、塩、ごまを入れ、混ぜ合わせる。