

No1 **カラフル野菜で元気たっぷり弁当**

<PRポイント>免疫力をつけるため、ビタミンDの多いきのこを取り入れ、色彩と栄養を考え、カラフルな野菜を多く取り入れました。カラフル野菜は、ビタミンAも多く含んでおり、粘膜の乾燥を防いでくれます。朝の忙しい時間に短時間でできるものを考えました。

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
牛肉ときのこのすき焼き	牛肉 50g 玉ねぎ 20g まいたけ 20g しいたけ 10g すき焼のタレ 10g サラダ油 3g	① 玉ねぎは薄切りにする。 ② しいたけは軸を取ってせん切りに、まいたけは石づきを切り落とし手でほぐす。 ③ フライパンにサラダ油を引き、牛肉と玉ねぎとしいたけ、まいたけを炒め、すき焼のタレでからめる。
パプリカのマリネ	赤パプリカ 10g 黄パプリカ 10g 紫たまねぎ 10g マリネドレッシング 10g	① 野菜を一口大にカットし、レンジで2分加熱する。 ② ①をマリネドレッシングで和える。
小松菜のごま和え	小松菜 30g めんつゆ 3g ごま 2g	① 小松菜をレンジで2分加熱する。 ② 適当な大きさに切ってめんつゆとごまで和える。
茹で野菜	ブロッコリー 20g にんじん 20g かぼちゃ 20g 塩 少々 マヨネーズ 10g	① 鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れ、適当な大きさに切ったにんじん、ブロッコリー、かぼちゃの順に茹で、マヨネーズ(1食用)をかける。
トマト	ミニトマト 40g	