

# 1. 栄養満点の野菜たっぷり弁当



## PRポイント

野菜のうち、オクラ、じゃがいも、きゅうり、なす、梅干しは自家製なので低コストでかつ野菜をたっぷり使ったおいしいお弁当が作れます。

料理名	材料/1人分	
*おにぎり	枝豆・・・10g コーン・・・10g ご飯・・・150g 梅干し・・・40g	塩・・・少々
*えだまめの卵焼き	枝豆・・・10g 卵・・・2個	白だし・・・大さじ2
*オクラの肉巻き	豚バラ薄切り肉・・・100g オクラ・・・40g	片栗粉・・・適量 塩・こしょう・・・少々 焼肉のタレ・・・大さじ2
*ポテトサラダ	じゃがいも・・・150g きゅうり・・・3g ハム・・・20g レーズン・・・10g	マヨネーズ・・・大さじ3 塩・こしょう・・・少々
*キャロットラペ	にんじん・・・22g レーズン・・・10g	酢・・・大さじ2 オリーブオイル・・・大さじ1 塩・・・少々 砂糖・・・大さじ1/2
*なすときゅうりの浅漬け	なす・・・25g きゅうり・・・25g	浅漬けの素・・・適量

### 【作り方】

#### 【おにぎり】

- 炊いたご飯を2つに分け、1つには枝豆とコーンを、もう1つには細かく刻んだ梅干しを練りこんで塩を振り、たわら型に握る。

#### 【えだまめの卵焼き】

- 卵を溶き、細かく刻んだ枝豆とだしを入れて焼く。



#### 【オクラの肉巻き】

- 豚バラ肉に片栗粉をまぶし、ゆでたオクラを巻いて塩コショウを振る。
- フライパンに油を引いて①を焼く。焼き目がついたら裏返し、全体に火が通ったら焼肉のタレをかけてよくなじませたら完成。

#### 【ポテトサラダ】

- じゃがいもはレンジでチン（600wで約3分半）し、ホクホクにしてつぶす。
- ①に、マヨネーズ、刻んだきゅうりとハム、レーズンを入れて和え、塩こしょうで味をととのえて完成。



#### 【キャロットラペ】

- にんじんはピーラーで、5～10cm長さに薄くする。
- ①に、レーズン、酢とオリーブオイルと塩と砂糖を混ぜたものを入れて軽く和える。

#### 【なすときゅうりの浅漬け】

- 角切りにしたなすときゅうりを浅漬けの素に30分程度漬ける。

