

## A. たっぷり夏野菜のお弁当

PRポイント	なすのしょうが炒めは、しょうがで冷えた体を温める。マリネは、酢の作用で脂肪燃焼効果。夏野菜をたっぷり使ったお弁当です		
献立名	材料名 (1人分)	分量 (g)	作り方 ※ 野菜を使った料理のみ記載。
鮭ごはん	精白米 鮭フレーク いりごま	70 5 1	オクラの卵焼き ① 分量外の塩でオクラを板ずりする。 ② オクラをゆでる。
オクラの卵焼き	卵 オクラ 白だし 油	50 20 5 2	③ 卵を溶き、白だしで味付けをする。 ④ フライパンに油をひき③を流し入れ②を横に置き巻く。 ⑤ 卵がなくなるまで巻いて完成。
トマトと玉ねぎの マリネ	ミニトマト 玉ねぎ 酢 オリーブオイル はちみつ 黒こしょう	20 20 10 4 3 少々	トマトと玉ねぎのマリネ ① 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。 ② ミニトマトは半分に切る。 ③ ①と②と調味料を合わせて完成。
なすの しょうが炒め	なす 醤油 おろし生姜 砂糖 酒 ごま油	40 9 3 2 3 2	なすのしょうが炒め ① なすを一口大に切り水にさらす。 ② フライパンにごま油を入れ①を炒める。 ③ ②と調味料を合わせて完成。
鶏肉と ピーマンの 炒めもの	鶏もも肉 ピーマン ごま油 酒 鶏ガラスープの素 オイスターソース	50 20 2 3 0.5 3	鶏肉とピーマンの炒めもの ① ピーマンは細切りにし鶏肉は一口大に切る。 ② フライパンにごま油をひき鶏肉を炒める。 ③ ②の火が通ったらピーマンを入れ炒める。 ④ 調味料と合わせて完成。

使用野菜の重量 120g