



常温でもおいしい!! 行楽弁当

～ ハロウィンのお弁当!! うらめしやあ ～



この食事は何点かな…?



おばけごはん

ハニーマスタードチキン

里芋とこんにゃくのピリ辛炒め

ブロッコリーのコロコロサラダ

いろいろフルーツ

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
783kcal	32.3g	24.5g	115.0g	3.2g

材料と分量(1人分)・作り方

<おばけごはん>

精白米	90g
のり	0.5g
かに風味かまぼこ	1g

- ①米は普通に炊く。
- ②炊きあがったらおばけの形を作り、のりとかに風味かまぼこで、かわいい顔を作る。

<ハニーマスタードチキン>

鶏もも肉	70g
塩・こしょう	0.1g・0.01g
オリーブオイル	2g(小さじ1/2)
粒入りマスタード	6g
はちみつ	4g(小さじ1/2)
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
レモン汁	0.5g

- ①鶏もも肉は皮目に包丁の先端で軽く穴をあけ、一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、皮目から焼く。こんがり焦げ目がついたら裏返して、弱火にし、火が通るまで蓋をして焼く。
- ③火が通ったら、キッチンペーパーでフライパンの脂を拭き取る。残りの調味料を加えて炒め絡める。

<里芋とこんにゃくのピリ辛炒め>

さといも	25g
こんにゃく	15g
もやし	15g
小ねぎ	1g
かつお節	0.3g
いりごま	1g
ごま油	3g(小さじ3/4)
酒	2g(小さじ1/2)
上白糖	4g(小さじ1強)
みりん	3g(小さじ1/2)
みそ	3g(小さじ1/2)
豆板醤	1g
しょうゆ	3g(小さじ1/2)

- ①さといもは皮をむいて半月切りにする。塩(分量外)を加え揉み洗いし、水気をとる。
- ②こんにゃくは短冊切りし、3分ほど下茹でしておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、さといも、こんにゃく、もやしを入れ、ごま油が馴染むまで炒める。水50ccと酒を入れ一煮立ちさせ、残りの調味料を加えたら蓋をして、時々混ぜながら弱火で10分ほど煮る。
- ④里芋が柔らかくなったら、蓋を取り中火で混ぜながら汁気を飛ばす。
- ⑤小口切りの小ねぎ、かつお節、いりごまを加え軽く絡める。

<ブロッコリーのコロコロサラダ>

ブロッコリー	25g
コーン(缶)	1g
プロセスチーズ	10g
枝豆	5g
ドレッシング	5g

- ①ブロッコリーは茹でてから、一口サイズに切り、プロセスチーズはさいの目切りにする。
- ②①とコーン、枝豆を混ぜ、お好みのドレッシングで和える。



<いろいろフルーツ>

ぶどう	75g
キウイ(緑・黄)	25g

- ①ぶどうは洗い、キウイは皮をむいて乱切りにする。

