★ピーマンとエリンギのおかか炒め

★切り干し大根のケチャップ煮

３・４月は
お弁当シリーズ

今回はこれ

春からの新生活や行楽に、
お弁当いかがでしょうか？
お弁当に使えるメニューを
順次 1～2 品ずつご紹介
していきます。

★ピーマンとエリンギのおかか炒め

〈材料　２人分〉

ピーマン	40ｇ
エリンギ	20ｇ
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ１
みりん	小さじ１
削り節	小 1/2 袋

〈作り方〉

① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り除き、横に細切りにする。

② エリンギはピーマンの長さに合わせて短冊切りにする。

③ フライパンに、ごま油を入れて温め①②を炒める。やわらかくなったら、しょうゆ、みりんで調味し、仕上げに削り節を入れて混ぜ合わせる。

★切り干し大根のケチャップ煮

〈材料　２人分〉

切り干し大根		７ｇ
ロースハム		１枚
人参		10ｇ
玉ねぎ		40g
A	ケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	切り干し大根の戻し汁	100ml

〈作り方〉

① 切り干し大根は水で戻し（10 分）、水けをきり、ざく切りにする。（戻し汁は取っておく）

② ハムは半分に切って、細切りにする。

③ 人参はせん切り、玉ねぎはうす切りにする。

④ 鍋に①、②、③と A を入れ、強めの中火で煮含める。煮汁がほぼなくなれば火を止める。

【栄養価：１人分】

	エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
ピーマンとエリンギのおかか炒め	40	1.0	2.5	2.4	0.4
切り干し大根のケチャップ煮	44	1.8	1.0	6.2	0.7