

C. たっぷり野菜と麩で 腸活美人弁当

PRポイント	鶏むね肉のひき肉に根野菜を混ぜ込み、たんぱく質 20g以上と食物繊維を一食分で十分に摂れます。麩の力で簡単に味が整い、忙しいランチでも時短で完成させることができます。		
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。
もち麦タップリ 五穀米	精白米 五穀米	60 10	鶏麩バーグ ① レンコン・人参をみじん切りにする。
鶏麩バーグ	鶏胸ひき肉 レンコン 人参 卵 塩麩 片栗粉 生姜	100 25 13 12 3.5 2 少々	② 卵と調味料を入れよく混ぜる。 ③ フライパンに油をしいて両面をよく焼く。 ④ しょうゆ麩ニラタレをかける。 しょうゆ麩ニラタレ ① ニラとトマトをみじん切りにする。 ② 醤油麩や調味料を入れ、よく混ぜ味が落ち着くまで少し置く。
しょうゆ麩 ニラタレ	ニラ トマト 醤油麩 みりん 酢 白だし ごま油 羅漢果 (砂糖代用可)	25 25 20 1 7 1 4.6 3	南瓜とミックスビーンズのサラダ ① 南瓜をみじん切りにしてレンジで柔らかくする。 ② ミックスビーンズとマヨネーズを入れ和える。お好みに合わせて塩麩で味を調整する。 シャキシャキ小松菜生サラダ ① 小松菜の葉と紫キャベツを千切りにする。 ② ミニトマトを4つ切りにする。
南瓜と ミックスビーンズ のサラダ	南瓜 ニックスビーンズ マヨネーズ 塩麩	36 14 4 少々	③ かつお節をポン酢で和える。 紫キャベツのマリネ ① 紫キャベツを千切りにし、塩少々ふる。しんなりしたら余分な水気をしぼる。 ② 調味料を加え、塩コショウで味を調える。
シャキシャキ 小松菜生サラダ	小松菜 紫キャベツ ミニトマト かつお節 ポン酢	25 2.5 1個 0.5 少々	
紫キャベツの さっぱりマリネ	紫キャベツ オリーブオイル はちみつ 羅漢果 (砂糖代用可) 米酢 塩コショウ	20 14 少々 1 5 少々	

使用野菜の重量 180g