

きつとやせるで賞

太ってきたお父さんのためのダイエット弁当

お弁当の内容

- ・豚肉のゆずみそ焼き
- ・卵焼き
- ・ごはん
- ・レンチンサラダ
- ・マッシュポテト



★このお弁当を作った思い

太ってきたお父さんがやせるように、
作る人も簡単なように考えました。

メインのおかず

【豚肉のゆずみそ焼き】

材料（1人分）

ア	豚肉（とんかつ用）	1枚
	みそ	大さじ1
	ゆずジャム(マールドでも可)	大さじ1
卵		2個
し	しょうゆ	大さじ1
	バター	大さじ1
イ	キャベツ	150g
	にんじん	1/4本
	しめじ	50g
	ホールコーン	大さじ1
じゃがいも		大1個
ごはん		100g

作り方

※前の日の夜、ビニール袋にアを入れもみ込み、冷蔵庫に入れておく。

- ① ボウルに卵を割り入れ、しょうゆを入れて、混ぜる。
- ② フライパンにバターを入れ、卵焼きを作る。
- ③ ②のフライパンで※の肉を焼く。
- ④ ③を食べやすく切る。
- ⑤ じゃがいもを輪切りにし、耐熱皿に並べ、水を大さじ1入れラップをし、レンジで約3分。やわらかくなったら皮をむいて、あらくつぶし塩こしょうで味付け。
- ⑥ イを食べやすい大きさに切り、耐熱皿に並べレンジで3分。ノンオイルドレッシングを別容器で添える。

★作ってみての感想

お父さんがおいしいと言ってくれたから、うれしかった。
どんどん食べてもらって、どんどんやせてもらいたいです。