

栄養満点ヘルシーで賞

仕事で疲れているお父さんのための

栄養満点ヘルシー弁当

お弁当の内容

- れんこんの金平
- おにぎり
- ミニトマト
- ささみと大葉の塩焼き
- チーズ卵焼き
- ほうれん草のごま和え



★このお弁当を作った想い

朝早くから夜遅くまで頑張ってくれているお父さんに体を壊さないような栄養満点でカロリーも低く、バランスのよい弁当にしました。

この弁当を食べて風邪をひかず、元気にすごしてほしい。

メインのおかず

【ささみと大葉の塩焼き】

材料（2人分）

ささみ	3本
大葉	5枚
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ1

作り方

- ① ささみは粗く刻み、大葉は太く千切りにする。
- ② ボウルにささみ、大葉、調味料を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をしき、具を6等分に分け、3分程中火で焼き、焼き色がついたら裏に返してふたをする。
- ④ 弱火で3分蒸し焼きにして、肉に火を通す。

★作ってみての感想

金平やささみの塩焼きなど時間がかかってしまったので朝から作ることを考えると、もう少し時間を気にして手早くしたいです。また、今回だけではなく自分が食べたいものより体に良い食生活を意識して料理したいです。