

お母さんきれいいで賞

仕事、家事を頑張っている母のための 疲労回復弁当

お弁当の内容

- ・うめと野菜の肉巻き
- ・ホワイトグラタン
- ・ササミのフライ
- ・舞茸の大葉ネギバター炒め
- ・ハムとチーズ卵焼き
- ・トマト



★このお弁当を作った思い

朝早くから仕事を頑張り、家事も完璧にこなす母へ疲労回復のために豚肉を使用しました。豚肉と野菜を組み合わせることによって、美肌効果もあると書いてあったので、野菜の肉巻きにしました。母はグラタンが好きなので簡単に作れるホワイトグラタンを作りました。野菜中心のお弁当にすることで、毎日の疲れをとって欲しいと思いました。

メインのおかず

【うめと野菜の肉巻き】

材料（2人分）

| | |
|--------|------|
| にんじん | 半分 |
| いんげん | 4本 |
| 豚バラ肉 | 100g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| A みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| ゆずごしょう | 小さじ1 |
| 薄力粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| うめぼし | 少々 |

作り方

- ① にんじんといんげんを5cm程度で切ります。
- ② うめは細かく刻んでおく。
- ③ 豚肉でにんじん、いんげん、うめを巻き、薄力粉をまぶします。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をひき、③を閉じ目を下にしておき、中火で加熱します。
- ⑤ 肉に火が通ったら、Aを加えて中火で5分程度加熱する。

★作ってみての感想

作ってみて、にんじんといんげんをゆでておらず、固かったので、1度ゆでてから肉に巻いていこうと思いました。全て短時間で作ることができました。