

お弁当名：ヘルシーでボリュームたっぷり!野菜弁当♪

コンセプト：『大切な家族に、お昼もたくさん野菜を食べて欲しい』そんな思いを込めました☆お弁当だと決まった量が食べられて、油もあまり使っていないのでヘルシーです！もちろん作るのも簡単で、短時間にできますよ！

・鶏もも肉の塩麹漬

作り方・・・塩麹を入れた袋の中に30分位漬けてからフライパンで焼くだけ

・ごぼうのから揚げ

作り方・・・ごぼうを薄切りにし、少量のしょうゆに2~3分程漬けてから、片栗粉をまぶして揚げる。

・ほうれん草ののり巻き

作り方・・・固茹でしたほうれん草を、しょうゆに軽く漬けてからしぼり、のりで巻く

・人参のマリネ

作り方・・・ピーラーで薄切りにした人参を、酢・塩・オリーブオイル・はちみつでお好みの味にしてビンなどで漬ける。

・ブロッコリーとじゃがいものサラダ

作り方・・・茹でたブロッコリーとじゃがいもを少量のマヨネーズで和える。お好みでハムなど入れる

・かぶとアスパラの塩・こしょう炒め

作り方・・・かぶを葉の部分1センチ位残し、皮をむかずにくし型に切る。食べやすい大きさに切ったアスパラと一緒に塩・こしょうで味付けし炒める。火の通りが早いので簡単。