

8020弁当の紹介



※ シシャモと野菜の煮びたし ※

材料(1人分)	作り方
シシャモ 2尾	①シシャモは焼いて置く。 ②玉葱は4割にして1cmの巾にきる、人参は短冊に切る、白菜は2cmにカットする。 ③②で切った野菜を醤油とだし汁で煮浸して置く。 ④牛蒡はせん切りにして油でかりっと揚げ、チップにする。 ⑤③の野菜を敷いた上にシシャモを置いて、上に牛蒡のチップを載せる。
玉葱 50g	
人参 10g	
白菜 40g	
牛蒡 10g	
油 適量	
だし汁 30cc	
醤油 4g	
油 適量	
112Kcal 塩分 1g	

※ 牛蒡と人参のじゃこ炒め煮 ※

材料(1人分)	作り方
牛蒡 60g	①皮をむいた牛蒡を包丁の腹でたたきつぶし軽くボイルをし、水分をきって置く。 ②人参は皮をむいて乱切りにする。 ③小女子は空いりして置く。 ④鍋に油を熱し、牛蒡、人参を中火でしっかりと炒め野菜がしんなりとなったら醤油、酒を加えて炒める。 ⑤最後に小女子を加える。
人参 30g	
小女子 15g	
サラダ油 6g	
酒 13g	
醤油 7g	
だし汁 10cc	
144Kcal 塩分 1.1g	

※ 蒸し鶏スープ煮 ※

材料(1人分)	作り方
蒸し鶏 50g	①鶏むね肉の、皮をはぎ、ボイルし小口にさいて置く。 ②チンゲン菜は一口大、人参は千切りに切る。 ③水煮大豆は水切りして置く。 ④鍋にガラスープを水でとき、火にかけ、熱したら①②③を入れて煮、片栗粉でとじる。
チンゲン菜 30g	
水煮大豆 15g	
人参 5g	
調味料	
ガラスープ 0.5g	
片栗粉 0.5g	
94Kcal 塩分 0.1g	

※ 切干大根パリパリ漬 ※

材料(1人分)	作り方
切干大根 1.5g (もどして12g)	①切干大根をもどして食べやすくカットする。 ②人参は千切りにする。 ③調味料をあわせ、切干と人参を漬ける。
人参 1.5g	
きざみ昆布 0.1g	
調味料	
・醤油 1.5g	
・酢 0.4g	
・味醂 1g	
・一味 少々	
9Kcal 塩分 0.3g	

※ リンゴ(長野県産) ※

材料(1人分)	作り方
りんご 1/8ヶ	①1/8にカットして塩水にひたす。
16Kcal 塩分 0.01g	

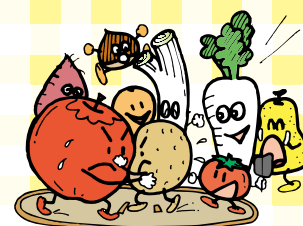
※ タコとキュウリの梅肉和え ※

材料(1人分)	作り方
ゆでタコ 20g	①たこは一口大に切り、軽くボイルする。 ②きゅうりは厚めのスライスにして塩少々でもんで置く。 ③えのきは根元を切り落とし1/2に切る、ワカメは食べやすい長さに切る。 ④調味料をまぜあわせる。 ⑤①②③の材料を合わせる。 ⑥⑤の材料に調味料を加えて出来上がり。
きゅうり 35g	
えのき 20g	
もどしわかめ 15g	
調味料	
・砂糖 1g	
・梅肉 10g	
・だし汁 12cc	
57Kcal 塩分 1g	



※ 十六穀米 ※

材料(1人分)	
県産こしひかり	52g
十六穀米	9g
炊上り	140g
220Kcal	



調理：有限会社 小林 食品
 長野市上松2丁目9-14 TEL 026-235-3987

★エネルギー 652kcal 塩分 3.5g