

# 電子レンジでできる

## お弁当レシピ

～糖尿病予防の500kcal弁当 《揚げないとんかつ弁当》～

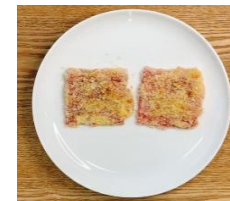


2010年9月号 掲載  
「お弁当箱には幸せいっぱい」を  
作ってみました！！



### 揚げないとんかつ (1人分155kcal)

- ①耐熱皿にパン粉大さじ2を入れ、サラダ油小さじ1をかけて混ぜる。
- ②ラップ無しで、電子レンジで2分加熱。取り出して混ぜ、再度1、2分加熱。
- ③豚もも肉(薄切り)70gを1枚ずつ広げ、塩コショウをふる。
- ④左右を内側に折り、マヨネーズ小さじ1を上面に塗り、パン粉をつける。
- ⑤電子レンジで2分加熱。とんかつソース小さじ1をかけて完成！



### れんこんのきんぴら (1人分67kcal)

- ①れんこん60gの皮をむき、乱切りにする。
- ②耐熱ボウルにごま油小さじ1/2、醤油と砂糖各小さじ1ずつ、輪切り唐辛子を合わせ、れんこんを加えて、混ぜる。ふんわりラップで、電子レンジで2分加熱。



### にんじんの酢漬け (1人分24kcal)

- ①にんじん40gを7cm角、4cmの細切りにする。
- ②耐熱ボウルに、酢と砂糖各小さじ1ずつ、塩少々を合わせる。
- ③にんじんを入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップで30秒程度加熱。



### プラスもう1品

#### 卵焼きのアレンジ 4種

##### たらこ青じその卵焼き

- ・卵 ……2個
- ・たらこ…1/2本分
- ・青じそ(千切り)…3枚
- ・酒…小さじ1
- ・醤油…小さじ1/2



##### 枝豆とカニカマの卵焼き

- ・卵 ……2個
- ・枝豆…15g
- ・カニカマ…3本
- ・酒…小さじ1
- ・醤油…小さじ1/2

##### ハムとチーズの卵焼き

- ・卵 ……2個
- ・ハム…2枚
- ・スライスチーズ…2枚
- ・塩コショウ…適量
- ★卵液を流しいれた後にハムとチーズを並べて巻く

##### ネギと紅ショウガの卵焼き

- ・卵 ……2個
- ・ネギ…15g
- ・紅ショウガ…10g
- ・酒…小さじ1
- ・醤油…小さじ1/2