



ランチに簡単！スタミナワンプレート

ワンプレートで夏バテ防止＆主食・主菜・副菜が揃います

材料	一人分	二人分	下準備
豚もも肉 切り落とし	70g	140g	
玉ねぎ	50g	1/4 個 ▶薄切り	
パプリカ(赤)	30g	1/2 個 ▶薄切り	
ニラ	20g	2/5 束 ▶3cmほどの長さに	
油	2g	小さじ 1	
焼肉のたれ	17g	大さじ 2	
卵	50g	2 個	
油	2g	小さじ 1	
ご飯	150g	2 杯 ▶プレートに盛り付けておく。(大人用は、180g)	
ミニトマト	30g	6 個 ▶半分に切る	
味付けモズク	25g	1 カップ	
好みの香辛料	少々	少々 ※七味唐辛子・山椒・ブラックペッパー等	



	ご飯 (180g)	ご飯 (150g)
エネルギー (kcal)	587	537
たんぱく質 (g)	27.8	27.1
脂 質 (g)	14.6	14.6
炭水化物 (g)	83.1	71.7
塩 分 (g)	1.7	1.7

作り方

- ミニトマトと味付けモズクを合わせ、深めの小鉢に盛り付ける。
- フライパンを熱し油をひいて、目玉焼きを作っておく。
- 2のフライパンに油をたして、玉ねぎと豚肉を炒める。
- 豚肉の色がかわったらパプリカ、最後にニラを炒め、焼肉のたれを全体にからめる。
- ご飯を盛り付けたプレートに4を盛り付け、目玉焼きをのせ、好みに香辛料を振りかける。最後に1の小鉢を添える。



手作り魅力再発見

さっちゃんキャラ弁作ってみませんか！

当会 PR 大使『さんだ愛の妖精 さっちゃん』のキャラ弁を募集します。応募いただいた中から、素敵な作品を社協だよりや三田市社協の公式 Facebook・LINE でご紹介させていただきます。

応募方法：必要事項を E メールまたは郵送でご応募ください。

必要事項：お名前・住所・連絡先・キャラ弁写真（お弁当全体がわかるもの）・推しコメント

応募先：[E メール] info@sanda-shakyo.or.jp

[郵送] 〒669-1514 三田市川除 675 総合福祉保健センター内 三田市社協キャラ弁募集担当宛

応募メ切：8月31日(火) 17:30 まで

応募は、個人でも、家族でも、グループでも OK です。『料理を作るのが大好き』『料理は苦手だけどキャラ弁なら楽しく作れそう』『さっちゃんへの愛なら負けない!』など、たくさんのご応募お待ちしております。



今月の表紙



「日本らしさ」「涼しさ」「私の魅力」が伝わってくるお弁当！

元三田市在住で、現在は京都市で活動されている飾り寿司インストラクターのこまゆさんに作成していただきました。



材料や作り方は、ぜひ右の QR コードからご覧ください⇒

