

暖かかったり、寒かったり、年度変わりだったり等、色々な意味で忙しい季節、

そう 春



そして、春の楽しみといえば・・・ 花見！

満開の桜の下で、ごはん食べたり、お酒飲んだり、お散歩したりと天気の良い日はワクワクしますね。そして、花見のおともにしたいのが、お弁当。今回はお弁当レシピを紹介したいと思います。

〈ヘルシーハンバーグランチボックス〉

豆腐とチキンのハンバーグ

ベッパーポテト

ブロッコリーとしめじのおかかマヨ

3品合計（写真のごはんは含まず）

エネルギー：438kcal たんぱく質：26.7g 塩分：2.6g

豆腐とチキンのハンバーグ

材料（1人分）

鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	50g
本だし	小さじ 1/2
A 片栗粉	小さじ 1
醤油	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量

作り方

- 1.豆腐はキッチンペーパーでおさえ、水気を切る
- 2.ビニール袋にひき肉、1.の豆腐、本だし、Aを入れてよく混ぜて、タネを作る。ビニール袋の角を1cm程ハサミで切る。
- 3.皿に2.のタネを一口大に4個しぼり出し、手に少量の油を塗り、形を整える。
- 4.フライパンに油小さじ1を熱し3.を入れ、片面2分ほど焼き、裏返して弱火にし、フタをして5分ほど焼く

エネルギー：270kcal たんぱく質：21.7g 塩分：1.7g

ペッパーポテト

材料 (1人分)

じゃがいも	1個
丸鶏がらスープ	少々
A バター	5g
塩	少々
こしょう	適量

作り方

- 1.じゃがいもは皮つきのまま、8当分に切ってラップで包み、電子レンジ(600W)で2~3分、竹串が通るまで加熱する。
- 2.熱いうちにボールに入れ、丸鶏がらスープとAを入れて混ぜる

エネルギー：115kcal たんぱく質：2.5g 塩分：0.6g

ブロッコリーとしめじのおかかマヨ

材料 (1人分)

ブロッコリー	30g
しめじ	30g
A マヨネーズ	小さじ1
醤油	少々
本だし	少々
削り節	適量

作り方

- 1.ブロッコリー、しめじは小房に分けて、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)1分程加熱する。
- 2.粗熱を取り、Aで和える

エネルギー：53kcal たんぱく質：2.5g 塩分：0.3g

引用：AJINOMOTO PARK より レシピ：味の素 KK

美しい花々を愛でながら、美味しいごはんを食べるのも中々良い物ですよ。お天気の良い日は是非、外に出かけてみてはいかがですか？

当院では、管理栄養士による食事相談を随時受け付けております。

ご希望の方は担当医にご相談ください。

片倉病院 管理栄養士
小山萌子です。
どうぞ よろしくお願
い
します。



最後に、ブログ投稿 当院管理栄養士の春の写真



船橋アンデルセン公園



浦安市内テーマパーク