



野菜量
445g

お弁当でも！ 野菜レシピ ～パン編④～



M E N U

コールスロッドッグ 焼き野菜とハーブチキン

【野菜量】 445g：キャベツ (190g)、にんじん (20g)、コーン (50g)、ズッキーニ (100g)、玉ねぎ (50g)、パプリカ (35g)

外国に広がる食文化 “BENTO”

- 日本人の手先の器用さや美的感覚、思いやりの詰まった『弁当 (BENTO)』が世界共通語になりつつあります。職人技のような「キャラ弁」も、食べて楽しいだけでなく目で見て楽しむ、食べる人に喜んでもらいたいという日本の食文化を感じます。
- 日本の食文化である『弁当 (BENTO)』も、中身は和食に限りません。今回パンに挟んだ「コールスロー」はオランダ発祥でアメリカから普及しました。『弁当 (BENTO)』を通じて国境を越えた関わりが出来るかもしれません。

※調理の際は、食中毒予防の3原則「細菌をつけない (清潔、洗浄)」「細菌を増やさない (迅速・冷却)」「細菌をやっつける (加熱、殺菌)」に注意しましょう。



野菜量
260g

キャベツが主役のパン コールスロー ドッグ

栄養価 (1人分)

エネルギー 397kcal
たんぱく質 11.6g
脂質 12.1g
食塩相当量 2.9g

●材料 (2人分)

ドッグパン	2個
粒マスタード	適量
キャベツ	1/3個 (380g)
にんじん	1/4本 (40g)
コーン缶	100g
ロースハム	2枚
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	適量
[A] 酢	大さじ2
さとう	小さじ1
塩	小さじ1/2

●つくり方

- ① キャベツ、にんじんは細切りにし、ポリ袋に入れてAを加える。袋の上から揉み、10分おく。水気をしっかり絞ってボウルに入れる。
- ② コーン、細長く切ったロースハム、マヨネーズを入れてよく混ぜる。お好みでこしょうを加える。
- ③ パンに粒マスタードを塗り、②を挟む。

かんたん
ステップ



STEP 1

ポリ袋にキャベツ、にんじんを入れて揉む。水分をしっかり絞る。



STEP 2

ボウルに「STEP1」、コーン、ハム、マヨネーズ、お好みでこしょうを入れて混ぜる。パンにマスタードを塗り、挟む。



野菜量
185g

焼くだけでごちそうに！ 焼き野菜と ハーブチキン

栄養価 (1人分)

エネルギー 188kcal
たんぱく質 14.6g
脂質 9.3g
食塩相当量 1.6g

●材料 (2人分)

鶏むね肉	150g
乾燥バジル	小さじ1
オリーブオイル	適量
塩	適量
ズッキーニ	1本 (200g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
パプリカ	1/2個 (70g)
オリーブオイル	適量
塩	適量

●つくり方

- ① 鶏むね肉は薄く切る。オリーブオイル、乾燥バジル、塩をかけて和えておく。
- ② ズッキーニは1cmの輪切り、玉ねぎ、パプリカは3cm幅に切る。
- ③ 耐熱皿に①②を並べる。野菜にオリーブオイル、塩をかけて、オーブントースターで10分～15分焼く。
※鶏肉に火が通るまで加熱する。

かんたん
ステップ



STEP 1

鶏むね肉にオリーブオイル、乾燥バジル、塩をかけて和える。器に並べ、野菜にオリーブオイルと塩をかける。オーブントースターで10～15分焼く。