

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

★時短！かわいい♪お弁当！

## 冷凍食品で！ミツバ千弁当

# 簡単調理  
# 冷凍食品アレンジ  
# かわいいお弁当

### ＜材料＞

#### えだまめごはん

・冷凍えだまめ 適量 ・ごはん 適量

#### 千キンナゲットでミツバ千

・千キンナゲット 好きなだけ ・のり 適量  
・お弁当用ピック 数本

#### いんげんとコーンのバターしょうゆ

・冷凍いんげん 4本 ・冷凍コーン 大さじ1  
・バター 少々 ・しょうゆ 少々

#### はちみつベリー

・冷凍ミックスベリー 適量 ・はちみつ 適量



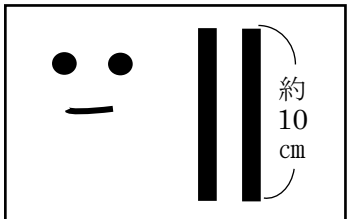
### ＜作り方＞

#### えだまめごはん

冷凍のえだまめを解凍し、ごはんと混ぜる。  
(味が物足りない場合は塩や塩昆布を足すと◎)

#### 千キンナゲットでミツバ千

千キンナゲットをあたため、図のように切ったのりを張り付ける。  
お弁当用ピック等を触角に見立てて刺す。



#### いんげんとコーンのバターしょうゆ

いんげんは1cmの長さに切り、コーン・バター・しょうゆと合わせて  
耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。

#### はちみつベリー

冷凍のミックスベリーをお弁当用カップに入れ、はちみつを少量かける。

～管理栄養士のあとがき～

お弁当に冷凍食品を入れるのは手抜きだという方もいますが、私は立派な食材だと考えています。

冷凍食品そのまま入れるのに抵抗がある方は、冷凍野菜等を加工して使うところから始めると手抜き感が出ずに時短できるかもしれません。

冷凍食品は、旬の食材をすぐに加工しているので、時期によっては、生のものより栄養価が高い場合もあります。上手に取り入れて、賢く時短しましょう！

