



# 生活習慣病予防のために ～夏のバランス弁当二種～



## Vol.1 チーズピカタのお弁当

主食	ごはん	
材料	1人分	2人分
ごはん	200g	400g
しそふりかけ	少々	少々

主菜	魚のチーズピカタ	
材料	1人分	2人分
白身魚切り身	60g	120g
塩こしょう	少々	少々
小麦粉	小さじ1/2	小さじ1
卵	1/2個	1個
粉チーズ	小さじ1/2	小さじ1
サラダ油	小さじ1	小さじ2
アスパラガス	1本	2本
ケチャップ	小さじ1	小さじ2



鶏むね肉や豚肉でもおいしいよ！

### 【作り方】

- ① 魚の切り身に塩こしょうを振って、表面に小麦粉をまぶす。
- ② アスパラガスは下部1/3くらいの皮をピーラーでむき、4～5cmの長さに切る。
- ③ 卵を割りほぐし、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④ ①を③の卵液につけて、油を熱したフライパンで焼く。途中裏返して隙間に②を入れ、ふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ⑤ お弁当に盛り付け、ケチャップをかける。

副菜(作り置き)	キャロットラ・ペ	
材料	1人分	作りやすい量 (3～4人分)
にんじん	40g	中1本
ツナ缶(油漬)	10g	1/2缶
酢	少々	小さじ1
はちみつ	少々	小さじ1
粒マスタード	少々	小さじ2

### 【作り方】

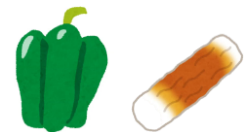
- ① にんじんは皮をむいて、ピーラーで4～5cmの長さの薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルに入れ、ラップをして600wのレンジで1分30秒加熱する。
- ③ ①の粗熱が取れたら、水気をよく絞り、ツナ缶を油ごと、酢、はちみつ、粒マスタードを加え、和える。



副菜(チャチャッと)	ピーマンのきんぴら	
材料	1人分	2人分
ピーマン	1個	2個
ちくわ	10g	大1/2本
ごま油	小さじ1/2	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
みりん	小さじ1/2	小さじ1
いりごま	小さじ1/2	小さじ1

### 【作り方】

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、細切りにする。ちくわは縦半分に切った後、斜めの細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ちくわ、ピーマンを炒める。しょうゆ、みりんで味付けし、いりごまを振る。



栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ごはん(+しそふりかけ)	338	5.1	0.6	74.6	0.7	0.5
魚のチーズピカタ	162	17.1	8.1	3.8	0.5	1.1
キャロットラペ	55	2.4	2.9	5.3	1.0	0.2
ピーマンのきんぴら	52	1.9	2.6	5.1	1.0	0.6
合計	607	26.5	14.2	88.8	3.2	2.4

## Vol.2 肉巻き卵のお弁当

主食		ごはん	
材料	1人分	2人分	
ごはん	200g	400g	
塩昆布	少々	少々	



### 【作り方】

- 卵を固ゆでにする。（水からゆでて、沸騰してから10分程ゆでる。前日に作っておく場合は冷蔵庫保存する。）
- 豚肉を広げて①を巻き、表面に片栗粉を軽くまぶす。
- フライパンに油を敷いて、②を焼く。丸いので焼く面を変えながら、全面に焼き目をつける。
- 酒を振り、ふたをして蒸し焼きにし、火を通す。
- 砂糖、しょうゆ、酢、水を入れて味付けし、タレを全体にかけながら、煮からめる。

主菜		肉巻き卵	
材料	1人分	2人分	
卵	1個	2個	
豚肉薄切り	大1枚	大2枚	
片栗粉	適宜	適宜	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1	
酒	大さじ1/2	大さじ1	
タレ	砂糖（又はみりん）	小さじ1	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	酢	小さじ1/2	小さじ1
	水	大さじ1/2	大さじ1

### 副菜(作り置き) 切干大根のナポリタン炒め

材料	1人分	作りやすい量 (5~6人分)
切干大根（乾）	3.3g	20g
たまねぎ	10g	1/4個
ピーマン	10g	2個
しめじ	7g	40g
ウインナー	7g	2本
サラダ油	少々	小さじ1
おろしにんにく	少々	少々
切干大根の戻し汁	適宜	100cc
固形コンソメ	少々	1/2個 (顆粒小さじ1弱)
ケチャップ	小さじ1	大さじ2

### 【作り方】

- 切干大根はもみ洗いし、10分程水で戻す。絞って食べやすい長さに切る。（戻し汁はとっておく）
- 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ウインナーは斜めに薄切りにする。しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- フライパンに油とおろしにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら、②を炒める。
- 野菜がしんなりしたら、切干大根、戻し汁、コンソメを加えて煮る。
- ケチャップを加え、汁気が少なくなるまで煮つめる。



### 副菜(チャチャッと) オクラのおかか和え

材料	1人分	2人分
オクラ	3本	6本
かつお節	少々	2g
めんつゆ（又はボン酢）	少々	小さじ1
【付合せ】ミニトマト	1個	2個

### 【作り方】

- オクラはガクを取り、さっとゆでて、斜め半分に切る。
- ①をかつお節、めんつゆで和える。
- ミニトマトはへたを取って洗い、水気をよくふき取る。



栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ごはん(+塩昆布)	339	5.5	0.6	84.7	1.1	0.6
肉巻き卵	189	12.5	11.4	5.6	0.0	1.1
切干大根のナポリタン炒め	52	1.7	2.5	6.2	1.5	0.5
オクラのおかか和え	23	1.8	0.1	4.4	2.2	0.2
合計	603	21.5	14.6	100.9	4.8	2.4