

# おいしく食べて 生活習慣病予防

## ～秋の炊き込みご飯弁当～



主食		切干大根入り炊き込みご飯		
材料	1人分	2人分	(作りやすい量) 4人分	
干し椎茸	2g	4g	8g	
(椎茸の戻し汁)	適量	適量	適量	
米	75g	1合	2合	
切干大根	5g	10g	20g	
ツナ缶	17.5g	1/2缶	1缶(70g)	
人参	15g	30g	60g	
酒	2.5g	小さじ1	小さじ2	
うすくちしょうゆ	3g	小さじ1	小さじ2	
食塩	0.5g	1g	小さじ1/3	

### 【作り方】

- ① 干し椎茸を水につけておく（1時間以上～一晚）。
- ② 米を研いで、ザルにあげておく。
- ③ 切干大根はほぐしながらよく洗って、軽く絞る。ザルにあげ、10分程置いておき、3cmの長さに切る。
- ④ 人参は3cm程度の細切りにする。
- ⑤ ツナ缶は軽く油気を切っておく。
- ⑥ ①の椎茸が戻ったら（戻し汁は炊飯に使うので捨てずにとっておく）、石づきを除き、薄切りにする。
- ⑦ ②の米を炊飯釜に入れ、椎茸の戻し汁、酒、しょうゆで水加減をしてから、食塩と③、④、⑤、⑥の具材を入れる。
- ⑧ 炊飯する。炊き上がったたら、具材をまんべんなく混ぜてから蒸らす。

主菜		ゆで卵	
材料	1人分	2人分	
卵	1個	2個	
食塩	少々	少々	

### 【作り方】

- ① 鍋に卵がかぶるくらいの水と卵を入れ火にかけ、沸騰してから8～10分茹でる。
- ② 冷ましてから殻をむき、半分に切って食塩を振る。

主菜・副菜		こんにゃくチャプチェ		【作り方】
材料	1人分	2人分		
小松菜	25g	50g		① 小松菜はよく洗って、3～4cmの長さに切る。
糸こんにゃく	20g	40g		② 糸こんにゃくは水気を切り、食べやすい長さに切る。
しめじ	15g	30g		③ しめじは石づきを除き、手でほぐす。
豚肉	20g	40g		④ フライパンに油とおろしにんにくを入れてから火にかけ、香りが出てきたら豚肉、こんにゃくを入れ炒める。
サラダ油 (またはごま油)	小さじ1/2	小さじ1		⑤ 豚肉の色が変わったらさらにしめじと小松菜の茎部を加えて炒める。
おろしにんにく	少々	少々		⑥ 最後に小松菜の葉を入れて、しんなりしたら焼き肉のたれを加えてさっと絡める。
焼き肉のたれ	大さじ1/2	大さじ1		⑦ お好みですりごまをかける。
すりごま	お好みで	お好みで		

主菜・副菜		エビとブロッコリーのマヨ和え	
材料	1人分	2人分	
ブロッコリー	30g	60g	
むきえび（冷凍）	30g	60g	
マヨネーズ	小さじ1	小さじ2	
付け合わせ）ミニトマト	1個	2個	

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分けて、よく洗い、水気を軽く切って耐熱皿に入れる。ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで1分程加熱する。
- ② 冷凍むきえびは凍ったまま水で軽く流し、表面の氷（グレーズ）を除いて、耐熱皿に入れる。ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで1分程加熱する。
- ③ ①②それぞれ、キッチンペーパーで水気をよく切り、冷ます。
- ④ マヨネーズで和える。

副菜		さつまいものオレンジ煮	
材料	1人分	(作りやすい量) 3-4人分	
さつまいも	25g	100g	
オレンジジュース	25cc	100cc	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま、よく洗い、幅1cmの輪切り（または半月切り）にし、水にさらす。
- ② 鍋に水気を切った①とオレンジジュース、砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら弱火でコトコト煮る。
- ③ さつまいもが柔らかくなり、表面につやが出たら完成。



てくてく...

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	
切干大根入り炊き込みご飯	335	9.1	5.0	64.6	2.8	1.2
ゆで卵	78	6.7	5.6	0.2	0.0	0.4
こんにゃくチャプチェ	82	5.0	5.7	4.1	1.6	0.5
エビとブロッコリーのマヨ和え	64	7.4	3.3	2.8	1.7	0.3
さつまいものオレンジ煮	51	0.5	0.1	12.7	0.6	0.0
合計	611	28.7	19.7	84.4	6.7	2.4