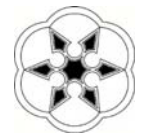


中央区ヘルスマイトの健康弁当



1. 麦ごはん

材 料	1人分	目安量
精白米	60g	
押し麦	10g	
黒ごま	0.2g	

【作り方】

- ① 米は洗って、1.5倍の水と押し麦を入れて炊く。
- ② 黒ごまを①の上にかける。

2. がめ煮

～福岡市では人生100年時代の食をテーマに「#がめ煮つくろう」プロジェクトに取り組んでいます～

材 料	1人分	目安量
鶏肉細切れ	10g	
厚揚げ	15g	
(冷)里芋	20g	
板こんにやく	10g	
人参	10g	
れんこん	5g	
(乾)しいたけ	0.5g	
油	0.2g	
酒	0.5g	
砂糖	1.2g	小さじ1/2弱
濃口しょうゆ	2.5g	小さじ1/2弱
だし汁	50g	1/4カップ
(冷)いんげん	5g	

【作り方】

- ① 厚揚げは油抜きして2cm角切りする。
里芋は解凍して食べやすい大きさに切って茹でる。
こんにやくは1×2×1cm切りにして茹でる。
人参は0.5cmいちよう切りにする。
れんこんは1cmいちよう切りにして茹でる。
(乾)しいたけは戻して1cm角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉に酒をふり入れて炒め、
少量の砂糖、しょうゆで下味をつけ、れんこん、こんにやく、
人参、しいたけを炒めて、少量のだし汁を加えて煮る。
(しいたけの戻し汁も使うとよい。)
- ③ 厚揚げ、残りの砂糖、少量のしょうゆを加えて煮込む。
- ④ 里芋を入れ、残りのしょうゆで香りづけをして仕上げる。
- ⑤ いんげんは解凍して1.5cm長さに切り、茹でて④に飾る。

3. きこのオイル漬け

材 料	1人分	目安量
しめじ	15g	
エリンギ	30g	
えのきたけ	15g	
酒	4.5g	小さじ1弱
※ オリーブ油	2.5g	小さじ1/2強
塩	0.2g	
こしょう	少々	
おろし大根	45g	
貝割れ	5g	
濃口しょうゆ	3g	小さじ1/2

【作り方】

- ① しめじは石づきをとり、小房に分ける。
エリンギは4cm長さの短冊切り、
えのきたけは石づきをとり、半分に切る。
貝割れは根元を落とし、半分に切る。
- ② ①を鍋に入れ酒を加えて蓋をし、蒸し煮する。
汁気がなくなるまで炒りつける。
- ③ ※をよく混ぜて、②を漬けこむ。
- ④ おろした大根をざるにあげて軽く水気をとる。(しぼらない)
- ⑤ 鍋に④と貝割れを入れ煮沸させる。
- ⑥ ③と⑤を混ぜ合わせ、しょうゆで味を整える。

4. 野菜のアーモンド和え

材 料	1人分	目安量
ほうれん草	30g	
キャベツ	15g	
人参	10g	
切干大根	2g	
塩	0.3g	
※ ごま油	1g	
アーモンド粉末	1g	
飾) アーモンドスライス	0.1g	

【作り方】

- ① ほうれん草は2cm長さに切って茹でる。
キャベツは0.7cm短冊切りにして茹でて冷ます。
人参は千切りにして茹でて冷ます。
切干大根はさっと洗って戻し、適宜包丁を入れて茹でて冷ます。
- ② ①の粗熱が取れたら※と混ぜ合わせる。
- ③ アーモンドスライスを乾煎りして②の上に飾る。

5. 白身魚のカレー焼き

材 料	1人分	目安量
白身魚	60g	1切
酒	2g	小さじ1/2弱
濃口しょうゆ	2.5g	小さじ1/2弱
※ みりん	0.75g	
しょうが	0.8g	
にんにく	0.4g	
薄力粉	2.5g	小さじ1弱
カレー粉	0.5g	
粉パセリ	0.02g	
油	4g	小さじ1
付) ミニトマト	1個	
ブロッコリー	10g	
塩	0.1g	

【作り方】

- ① ※を混ぜ合わせ、魚を漬けこんでおく。
- ② 薄力粉とカレー粉を合わせておく。
①の汁気をふき取り、②をまぶす。
- ③ 鍋に油をしき、②を衣がこんがりときつね色になり、火が通るまで焼いて、パセリを散らす。
- ④ 付け合せのブロッコリーは子房に分けて塩ゆでする。
- ⑤ ③に、④とミニトマトを添える。

6. りんごのワイン煮・カスタードソースがけ

材 料	1人分	目安量
りんご	25g	1/8個
赤ワイン	4g	
砂糖	4g	小さじ1強
シナモン	少々	
卵黄	1g	
砂糖	1g	
※ 牛乳	10g	小さじ2
コーンスターチ	0.3g	
バニラエッセンス	少々	

【作り方】

- ① りんごは1/8くし切にし、皮・芯を取る。
- ② 鍋に①、赤ワイン、砂糖を入れ、落し蓋をして弱火でじっくり煮含める。
汁気をとばし、シナモンを振りかける。
～カスタードソース～
- ③ 鍋に※を入れ、よく溶かしてから火にかけ、初めは中火、後は弱火にしてよく練る。
- ④ とろりとしてきたら、火を止め、バニラエッセンスをたらす。

適塩のススメ♪

昆布とかつお節で
しっかりととただし汁、
香味(カレー粉・ごま油)など、

薄塩でも満足できる味を
考えてみました。

野菜の1日摂取目標量は350gです♪

健康弁当には
約210gの
野菜・きのこ類を
使用しています♪



◎ 栄養価 ◎

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	250	4.3	0.8	54.3	1.3	0.0
がめ煮	76	4.3	3.4	7.3	1.4	0.4
きのこのオイル漬	51	2.3	2.8	6.2	2.9	0.6
野菜のアーモンド和え	44	1.3	2.8	4.2	1.9	0.3
白身魚のカレー焼き	167	14.0	8.6	4.2	0.5	0.5
りんごのワイン煮・カスタードソースがけ	48	0.5	0.8	9.7	0.4	0.0
栄養価合計	636	26.7	19.2	85.9	8.4	1.8