



令和4年度 西区健康弁当レシピ

～2月生活習慣病予防月間「まごわやさしい」ランチ～

【主 食】

もちきびごはん

材 料	1人分	目安量	作り方
精白米	60g		① 白米ともちきびは洗ってザルにあげる。 分量の水に20分程つけて炊く。 ② ご飯を盛りつけ、上に黒ごまを散らす。
もちきび	6g		
黒ごま*	0.2g		

【副 菜】

(1) 春菊とりんごのくるみ味噌和え

材 料	1人分	目安量	作り方
春菊*	40g		① 春菊は3cm長さに切って茹で、硬く絞る。 りんごは3cm長さの拍子切りにする。 しめじは石突を取り、小房に分け、軽く茹でて水気を取る。
りんご	12g		
しめじ*	10g		
くるみロースト*	5g		② くるみは軽く炒り、すり鉢で2/3量をすり、Aと混ぜ合わせ和え衣を作る。残りのくるみは粗く刻む。
合わせ味噌	2.5g	小さじ1/2弱	
濃口しょう油	1.5g	小さじ1/4	③ ①を②で和え、器に盛り、刻んだくるみを散らす。
砂糖	2g	小さじ1/2強	
酒	1.5g	小さじ1/2強	

(2) 切り干し大根のあちら漬け

材 料	1人分	目安量	作り方
切り干し大根*	7g		① 切り干し大根はかぶるくらいの水を加えて30～40分間つけて戻す。戻ったらザルにあげて流水でよく洗い、水気をしっかり絞る。長ければ食べやすく切る。
刻み昆布*	0.5g		
人参*	10g		② 人参・れんこん・かまぼこは薄くいちょう切りにする。 (れんこんは酢水(分量外)につける) 人参・れんこんは好みの硬さに茹で、水気を取る。
れんこん*	10g		
かまぼこ*	10g		③ 唐辛子は種をとって小口切りにする。
だし汁	7.5g	大さじ1/2	
酢	10g	小さじ2	④ 鍋に漬け汁を沸かし、具材を加えて強火でさっと煮る。 火を止める直前に唐辛子を加える。
砂糖	4.5g	大さじ1/2	
塩	0.2g		⑤ 粗熱が取れたら、漬け汁ごと冷蔵庫で冷ます。
薄口しょう油	0.5g		
赤唐辛子	少々	1/4本	

色々な食材をバランスよく組み合わせましょう♪



健康弁当に使用している食材はどれが当てはまるでしょうか？(ヒントは*印)

野菜の1日摂取目標量は350gです♪

健康弁当には
約120gの野菜を
使用しています♪



【主 菜】

チキンソテーのトマトソース

材 料	1人分	目安量	作り方
鶏むね肉	60g	30g×2	① 鶏肉は水気をふいて、塩・こしょうをふり、米粉・コーンスターチをまぶす。 ② フライパンに油を入れ、熱くなったら①を焼く。両面に焼き色がついたら火を弱めて蓋をして、中心部まで火を通す。 ③ (ソース作り) 小鍋にトマトピューレと赤ワインを入れ、とろりと煮詰めたら煮大豆を加え、塩で味を整える。 ④ 器にチキンソテーを盛り、トマトソースをかけて、パセリをふりかける。 付け合わせ) [ブロッコリー・パプリカの粒マスタード和え] ① ブロッコリーは食べやすい小房に分け、黄パプリカは一口大の乱切りにして、塩ゆでする。 ② ①の水気を取り、マヨネーズ・マスタードで和える。 [粉ふきいも] ① ジャがいもは一口大に切り、水にさらし水気を切る。鍋にジャがいもが浸る程度の水を入れて、中火で加熱し、ジャがいもが柔らかくなるまで煮る。 ② 煮汁を捨て、水気を切ったジャがいもを鍋に戻し、鍋をゆすりながら中火で水分を飛ばし、オールスパイスで味を整える。
塩	0.3g		
こしょう	0.1g		
米粉	1.5g	小さじ1/2	
コーンスターチ	1.5g	小さじ1/2弱	
サラダ油	4g	小さじ1	
煮大豆*	10g		
トマトピューレ	10g		
赤ワイン	5g	小さじ1	
塩	0.1g		
パセリ(乾)*	0.3g		
付) ブロッコリー*	20g		
黄パプリカ*	15g		
塩	0.1g		
付) ハーフマヨネーズ	6g	大さじ1/2	
粒マスタード	3g	小さじ1/2	
付) ジャがいも*	30g		
オールスパイス	0.2g		

【デザート】

オレンジゼリー

材 料	1人分	目安量	作り方
100%オレンジジュース	20ml		① 鍋に粉寒天とオレンジジュース、シロップを入れ、よく混ぜ合わせる。 ② ①を火にかけ沸騰させ、砂糖を加えて煮溶かす。 ③ 流し缶に、粗く刻んだみかん果肉を入れておき、②を流し入れる。 ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
粉寒天	0.2g		
砂糖	1.5g	小さじ1/2	
みかん缶	5g		
みかん缶シロップ	1.5g		

☺ 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)
もちきびごはん	228	4.4	0.8	50.8	0.4	0.0
春菊とりんごのくるみ味噌和え	68	2.4	3.8	7.2	2.2	0.6
切り干し大根のあちら漬け	60	2.2	0.2	13.3	2.1	0.6
チキンソテーのトマトソース	170	16.6	7.6	12.0	4.1	0.9
オレンジゼリー	19	0.2	0.0	4.8	0.2	0.0
栄養価合計	545	25.8	12.4	88.1	9.0	2.1