

(4)「夏に向かってサバやか弁当」



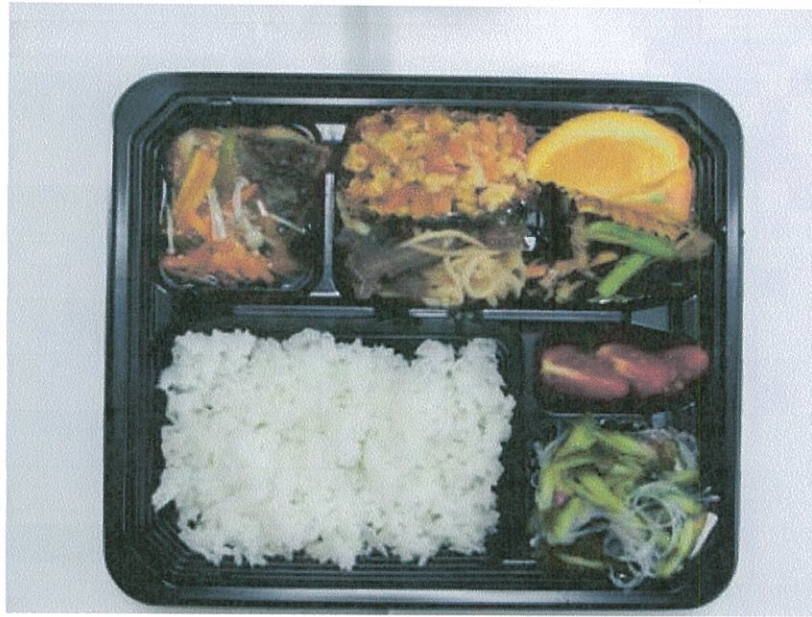
材料 (1人分)

- 主食 ・ ごはん: 白ごはん160g、梅干1/2個、ごま1g
- 副菜 ・ 煮物: かぼちゃ40g、乾椎茸2g、こんにゃく20g、だし汁40ml、濃口醤油5g、砂糖3g、酒2g
- ・ いんげんのごまあえ: いんげん40g、ごま2g、だし汁5ml、薄口醤油3g、砂糖1g
- 主菜 ・ 鯖の南蛮漬け: 鯖30g、小麦粉3g、塩0.1g、油3g、ピーマン5g、人参5g、玉葱10g、酒3g、酢10g、砂糖5g、薄口醤油5g、だし汁20ml
- ・ 豚の冷しゃぶ: 豚肉15g、青しそ0.5g、レタス6g、キャベツ20g、ノンオイルドレッシング3g
- 果物 ・ ぶどう30g

作り方

- 鯖の南蛮漬け ① 3枚卸しの鯖に塩をふり、小麦粉をまぶし油で揚げておく。
② ピーマン、人参、玉ねぎは細切りにして水にさらしておく。
③ 酒、酢、砂糖、薄口醤油、だし汁を混ぜ、①と水気を切った②を入れ、漬け込む。
- 豚の冷シャブ ① しゃぶしゃぶ用の豚肉を熱湯にくぐらせ、冷水にとって、水気を切っておく。
② 青しそは線切り、レタス、キャベツは1cm幅に切る。
③ レタス、キャベツを敷いた上に豚肉を乗せ、ノンオイルドレッシングをかけ、線切りの青しそを散らす。

(5)「色どりいろいろ弁当」



材料 (1人分)

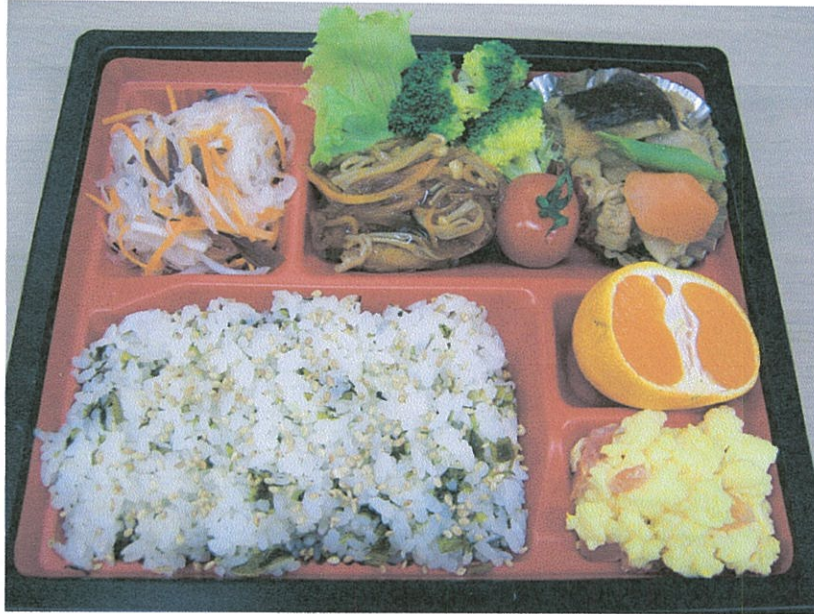
- 主食**
- ・ ごはん: 白ごはん160g
- 副菜**
- ・ ひじきの煮物: 乾ひじき2g、人参5g、うすあげ4g、ごぼう5g、いんげん5g、濃口醤油3g、だし汁10ml、砂糖3g
 - ・ きゅうりの酢物: きゅうり15g、カットわかめ0.3g、春雨3g、板付10g、酢3g、薄口醤油2g、砂糖2g、だし汁2ml
 - ・ こんにゃくと切干大根のぴりから煮: こんにゃく25g、切干大根5g、鷹の爪少々、砂糖5g、薄口醤油4g、だし汁20ml
 - ・ 付け合せ: トマト10g、パセリ少々
- 主菜**
- ・ 鱈のあんかけ: 鱈40g、小麦粉3g、塩0.1g、酒3g、油4g、人参3g、えのき3g、ピーマン3g、だし汁30ml、片栗粉3g、薄口醤油5g、みりん3g、酢2g
 - ・ かぼちゃと人参のそぼろ煮: かぼちゃ20g、人参20g、鶏ひき肉10g、スキムミルク1g、だし汁30ml、濃口醤油5g、砂糖3g、みりん1g
- 果物**
- ・ ぶどう30g

作り方

- こんにゃくと切干大根のぴりから煮**
- ① こんにゃくは短冊に切り、下茹でて水気を切っておく。切干大根はぬるま湯で戻しておき、2cm 長さに切り、水気を絞っておく。
 - ② 鍋にこんにゃくと切干大根を入れ、から炒りした後、調味料とだし汁を加え、炒め煮する。
 - ③ 仕上げに、輪切りの鷹の爪を散らす。
- 鱈のあんかけ**
- ① 3枚卸しの鱈に塩と酒をふり、小麦粉をまぶし油で揚げておく。
 - ② 線切りの人参、ピーマン、3cm長さのえのきをだし汁と薄口醤油、みりんを加え煮た後、仕上げに酢を加え一煮立ちさせる。
 - ③ 仕上げに水溶きかたくり粉を加え①にかける。

- かぼちゃと人参
のそぼろ煮
- ① かぼちゃは所々皮をむいて、くし切り、人参も皮をむいて乱切りにしておく。
 - ② 鶏ひき肉にスキムミルクを混ぜ込んでおく。
 - ③ 鍋にだし汁をいれ、①を加え煮る。
 - ④ ③に火が通ったら、調味料と②を加え、さらに煮る。

(6)「サバンバーグ弁当」



材料 (1人分)

- 主食 ・ ワカメごはん:ごはん160g、わかめ0.5g、ごま少々
- 副菜 ・ 筑前煮:ごぼう10g、こんにやく10g、人参10g、竹の子10g、干椎茸1g、里芋15g、いんげん5g、鶏肉10g、だし汁20ml、濃口醤油5g、砂糖5g、酒3g
- ・ なます:大根35g、人参50g、木耳0.5g、酢5g、砂糖3g、塩少々
- ・ 魚ハンバーグあん:玉葱10g、人参5g、えのき5g、薄口醤油5g、砂糖5g、だし汁20ml、片栗粉少々
- ・ 付け合せ:レタス5g、ブロッコリー20g、ミニトマト10g
- 主菜 ・ 魚ハンバーグ:鯖50g、ごぼう5g、片栗粉少々、塩少々、油3g
- ・ トマト入りスクランブルエッグ:卵25g、トマト10g、牛乳5g、マーガリン3g
- 果物 ・ みかん1/2個40g

作り方

- 魚ハンバーグ ① 鯖は3枚に卸し、包丁でたたいてミンチ状にし、みじん切りのごぼうと塩、片栗粉を混ぜ、小判型にしておく。
- ② 油を敷いたフライパンで①を焼く。
- ③ 玉葱、人参、えのきを3cm 長さに切り、だし汁で煮て、調味料を加え、仕上げに水溶き片栗粉を加える。
- ④ 焼いたハンバーグに③のあんをかける。
- トマト入りスクランブルエッグ ① とき卵に1cm角のトマトと牛乳を加える。
- ② マーガリンを敷いたフライパンで①を焼く。

(7)「冬野菜の色どり弁当」



材料 (1人分)

主食 ・ ごはん: 白ごはん160g、黒ごま1g

副菜 ・ ポテトサラダ: きゅうり10g、じゃがいも20g、人参10g、コーン10g、
ハム5g、マヨネーズ10g、塩・こしょう少々

・ かぶの酢づけ: かぶ30g、酢2g、砂糖2g、塩少々

・ ほうれん草のごまあえ: ほうれん草30g、濃口醤油1g、砂糖0.5g、
ごま0.5g

主菜 ・ 鯖の甘酢あんかけ: 鯖50g、人参3g、いんげん3g、玉葱3g、えのき3g、
小麦粉3g、塩0.5g、酒3g、油4g、片栗粉3g、薄口醤油5g、
みりん3g、酢2g、だし汁30ml

・ 玉子焼き: 卵25g、砂糖2g、塩少々

果物 ・ みかん30g、いちご20g

作り方

鯖の甘酢 ① 3枚卸しの鯖に塩と酒をふり、小麦粉をまぶし油で揚げておく。

あんかけ ② 線切りの人参、いんげん、玉葱、えのきをだし汁で煮て、薄口醤油、
みりんを加え煮た後、仕上げに酢を加え一煮立ちさせる。

③ 仕上げに水溶き片栗粉を加え、①にかける。

(8)「おふくろ弁当」



材料 (1人分)

主食 ・ ごはん: 白米75g、黒米6g

副菜 ・ おにしめ: 里芋30g、人参10g、干椎茸2g、こんにゃく10g、
いんげん5g、昆布1g、だし汁20ml、濃口醤油5g、
砂糖2g、酒2g

・ 酢の物: かぶ50g、ごま少々、酢3g、砂糖3g、塩少々

・ おひたし: 小松菜40g、濃口醤油3g、だし汁少々

・ 付け合せ: レタス10g、かぼす5g

主菜 ・ 豆腐のおかか揚げ: 木綿豆腐1/6丁、油7g、片栗粉5g、かつお節0.5g、
ちりめんじゃこ1g、白ごま少々、濃口醤油2g

・ 牛肉のごぼう巻き: 牛肉(平戸牛)15g、ごぼう15g、生姜汁少々、砂糖2g、
濃口醤油3g、酒3g

果物 ・ みかん40g

デザート ・ キウイ入り牛乳寒: 牛乳60g、砂糖7g、寒天0.3g、キウイ10g

作り方

黒米入り ① 白米と黒米を混ぜ合わせとぎ、通常どおり炊く。

ごはん

おにしめ ① 里芋は塩少々を加えた水で下茹でてぬめりをとっておく。人参は乱切りにしておく。

② 干椎茸は水にもどして一口大に切り、昆布は水にもどして結び昆布にしておく。こんにゃくは一口大に切り下茹でておく。

③ いんげんは筋を取り、茹でて5cmくらいに切っておく。

④ 鍋にだし汁を入れ、材料を入れて火にかける。

⑤ 煮立ったら酒、砂糖を加えて弱火にし、20分煮、濃口醤油を加えさらに10分～20分煮る。

- 豆腐のおか ① 豆腐は水気を切って、片栗粉をまぶし油で揚げる。
か揚げ ② ①の油をよく切って、湯通ししたちりめんじゃこ、濃口醤油をかけた
かつお節、ごまを仕上げにまぶす。
- 牛肉のごぼう巻き ① ごぼうを5cm 長さに切り茹でておく。
② 牛肉(巻物用)でごぼうを巻き、楊枝でとめ、調味料と生姜汁
を煮立たせた中に入れ煮る。
- 牛乳寒 ① 寒天を水に20分程浸けておく。
② 鍋に水分を切った寒天と水を入れ1分程沸騰させ、砂糖を入れた後さ
らに 1 分程煮立たせた後、牛乳を入れ一煮立ちしたら火を止めて少し
冷まし、乱切りのキウイを入れ、型に入れ冷やし固める。

(9)「おしゃれな田舎弁当」



材料 (1人分)

- 主食** ・ いもご飯: 白米70g、さつま芋20g、大根葉少々、塩少々
- 副菜** ・ うの花炒り: おから10g、干椎茸1g、ごぼう3g、人参5g、だし汁10ml、濃口醤油4g、砂糖3g、油5g
- ・ 酢の物: 大根35g、人参5g、酢5g、砂糖5g、塩少々、ゴマ少々
- ・ ひじき炒め: ひじき2g、人参5g、うす揚げ2g、砂糖3g、濃口醤油4g、だし汁10ml
- ・ 付け合せ: サラダ菜5g、ミニトマト10g、レモン5g
- 主菜** ・ 鯖の竜田揚げ: 鯖40g、濃口醤油2g、みりん2g、生姜汁少々、片栗粉5g、油5g
- ・ いんげんの肉巻き: 豚バラ10g、いんげん10g、塩・こしょう少々、油2g
- 果物** ・ いちご50g

作り方

- いもご飯** ① 米に一口大のさつま芋と塩少々を加え炊く。
② 炊きあがったごはん刻んだ大根葉を散らす。
- うの花炒り** ① 鍋に油を入れ、熱したところで卵の花を入れ、たえず杓子でかきまぜながらよく炒める。
② 別の鍋に戻した椎茸、ごぼう、人参のみじん切りとだし汁と調味料を入れ、下煮をし、炒めた卵の花をいれて、なお火にかけながら、よくかき混ぜて炒りあげる。
- 鯖の竜田揚げ** ① 3枚卸しの鯖は醤油、みりん、生姜汁に漬けておく。
② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- いんげんの肉巻き** ① いんげんは筋を取り、茹でて5cmくらいに切っておく。
② 豚バラ肉でいんげんを巻き楊枝でとめる。
③ フライパンに油をひき、②をころがし塩・こしょうをして火を通す。

(10)「ぶりっこ弁当」



材料 (1人分)

- 主食** ・ ごはん: 白ごはん160g、黒ごま1g
- 副菜** ・ ブロッコリーサラダ: ブロッコリー30g、チーズ3g
・ えのきの土佐煮: えのき30g、かつお節1g、濃口醤油・酒・砂糖
各小さじ1/2、だし汁20ml
・ じゃが芋の粉ふき: じゃが芋30g、塩・こしょう少々
・ 付け合せ: レタス10g、ミニトマト10g
- 主菜** ・ ぶりの照り焼き: ぶり40g、濃口醤油2g、みりん3g、酒2g
・ アスパラ肉巻き: 豚バラ10g、アスパラ30g、塩・こしょう少々、油2g
- 果物** ・ いちご20g、キウイ30g

作り方

- ブロッコリーサラダ** ① ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
② ①に角切りのチーズを散らす。
- えのきの土佐煮** ① えのきは3cm 長さに切っておく。
② だし汁に調味料を加え、えのきを煮て、仕上げにかつお節をまぶす。
- ぶりの照り焼き** ① ぶりは濃口醤油、みりん、酒に漬けておく。
② ①を魚焼き器で焼く。

食改さんが作った「バランス弁当」レシピ集

平成23年7月発行

長崎県県北保健所

〒859-4807

長崎県平戸市田平町里免1126-1

TEL : 0950-57-3933

FAX : 0950-57-3666