



家族みんなの 「お弁当レシピ集」 おかず作りのヒント



大和市



も く じ



- ◆お弁当作りで心がけること
- ◆お弁当作りの5つのルール
- ◆簡単で栄養バランスのよいお弁当の作り方

～ レシピ紹介 ～

❁幼児用 ❁学校給食 ❁一般用

- 共通に使えるレシピもあります。

このレシピ集は、食育関連課
と地域の食育関連団体と協力し
て作成しています。

お弁当作りで心がけること・・・

①衛生面

- 石けんを使用し、指の間や指先を十分に洗う。
- 肉や魚、卵などは中までしっかり火を通す。
- 熱い物は十分に冷ましてから詰める。
- 汁がでないように煮含め、生野菜は水気をとってから詰める。
- 前日のおかずは必ず再加熱してから詰める。
- おにぎりを作るときは素手ではなく、ラップを使用してにぎる。
- お弁当箱に詰める時は、清潔なはしなどを使用し、素手で入れない。



②栄養バランス

- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 主食：エネルギー源となる食品（ごはん・パン・麺など）
- 主菜：からだを作るたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）
- 副菜：ビタミンやミネラルを含み、からだの調子をととのえる食品（にんじん・たまねぎ・トマト・きゅうり・ブロッコリー・キャベツ・小松菜など）
- 好きな物ばかりにならないようにする。
- いろどりを考えて詰める。
- 使用する食材の種類を増やす。



お弁当作りの5つのルール

～自分にあったサイズのお弁当箱を選びましょう～

1 自分にあったお弁当箱を選ぶ (使用するお弁当箱の目安量)

区 分	お弁当箱サイズ	区 分	お弁当箱サイズ
幼児 (3～5歳)	400ml	大人 (女性)	600～700ml
幼児 (6～7歳)	500ml	大人 (男性)	700～800ml
中・高生 (男子)	900ml	◆1食に必要なエネルギー量 と お弁当箱の容量は同じ数字	
中・高生 (女子)	800ml		

2 動かないようにしっかり詰める

3 お弁当の中は、主食・主菜・副菜が3・1・2の割合で

4 調理法が異なったおかずを組み合わせる (主菜と副菜は違う調理法)

5 おいしそう!! きれいに詰める

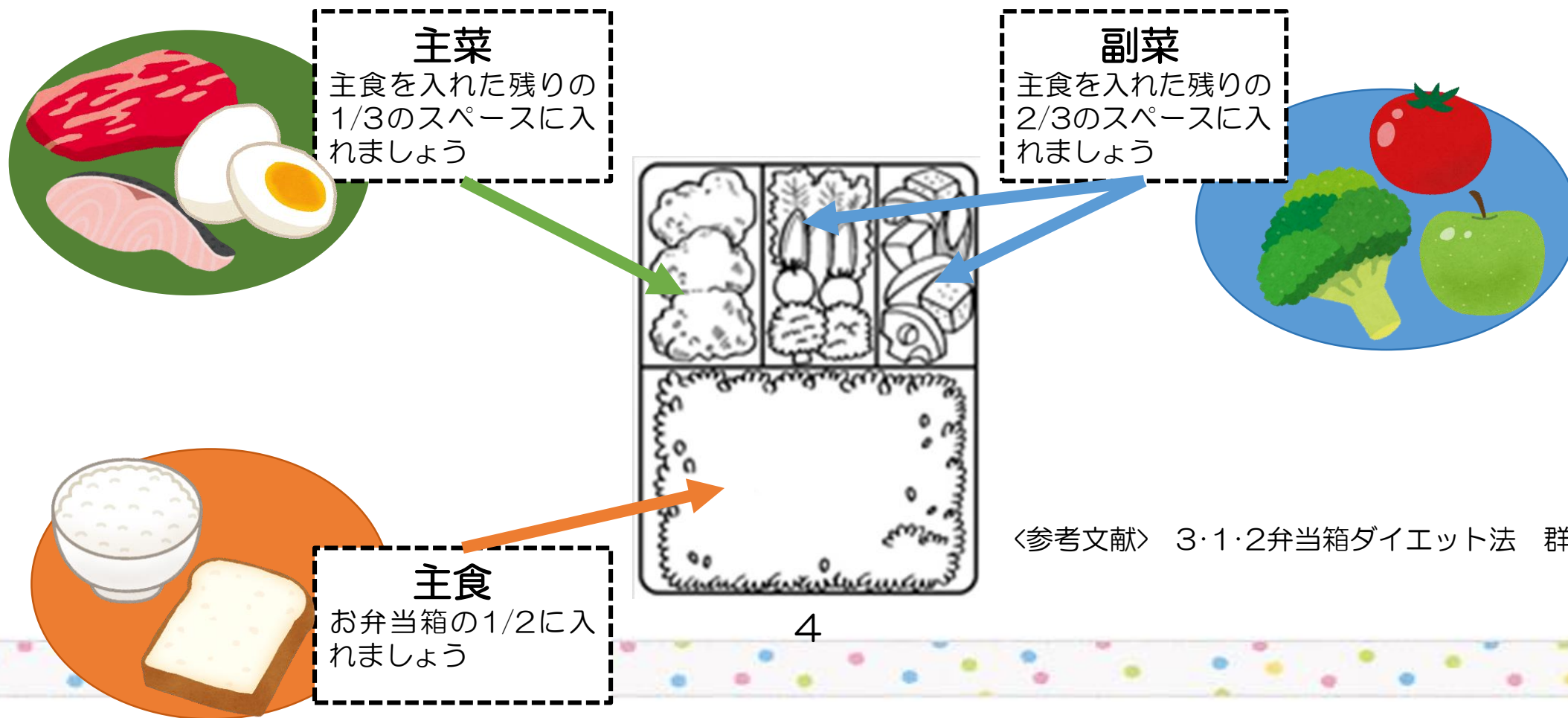
〈参考文献〉 3・1・2弁当箱ダイエット法 群羊社



簡単で栄養バランスのよいお弁当の作り方紹介

【主食3：主菜1：副菜2の黄金比率】

3：1：2の割合で詰めるとバランスがよくなります



幼児用

すくすく子育て課



1、主食

- 一口おにぎり
- 夕焼けごはん

- お花畑ごはん
- さつまいもおにぎり

2、主菜

- 魚のカレー揚げ
- 鶏肉のマーマレード煮

- 鶏肉の梅風味

3、副菜

- ブロッコリーの中華和え
- もりもりピーマンマン

- さつまいものオレンジジュース煮
- ジャックのお豆畑

主食

☆一口おにぎり☆

【材 料】

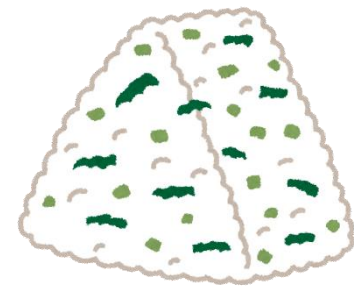
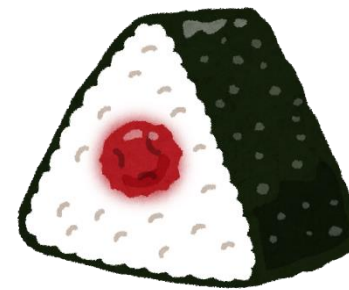
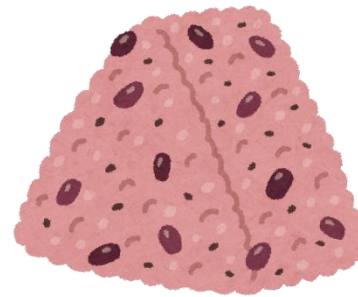
ごはん・・・茶碗1杯分
ゆかり、青のり・・・適宜

【作り方】

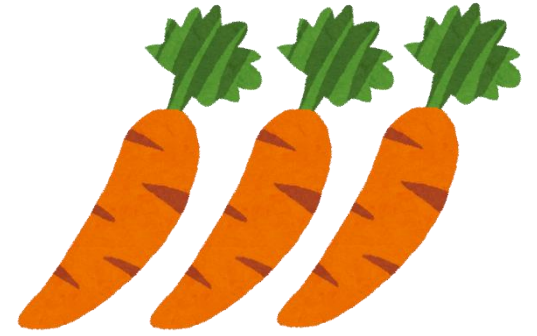
- ①ごはんを半分に分け、ゆかりと青のりをそれぞれ混ぜる。
- ②①を小さめのおにぎりにする

一人分の栄養価

エネルギー 170kcal
たんぱく質 2.7g
脂質 0.3g
カルシウム 7mg
食塩相当量 0.2g



🏠 夕焼けごはん 🏠



【材料】 4人分

米・・・・・・・・2カップ
にんじん・・60g(1/2本)
しょうゆ・・小さじ1強
塩・・・・・・・・小さじ1/2強
料理酒・・・・小さじ3/4
だし昆布・・5cm長さ
水

一人分の栄養価

エネルギー	176kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.3g
カルシウム	7mg
食塩相当量	0.8g

【作り方】

- ①米は普通にといでおく。
- ②にんじんはすりおろす。
- ③昆布はぬれたキッチンペーパーでふき、切れ目を入れておく。
- ④炊飯器に米、調味料を入れ、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤④の米の上に昆布を置き、その上ににんじんを入れ、普通の水加減で炊く。

※おやつにも最適です。

🌸お花畑ごはん🌸

【材 料】

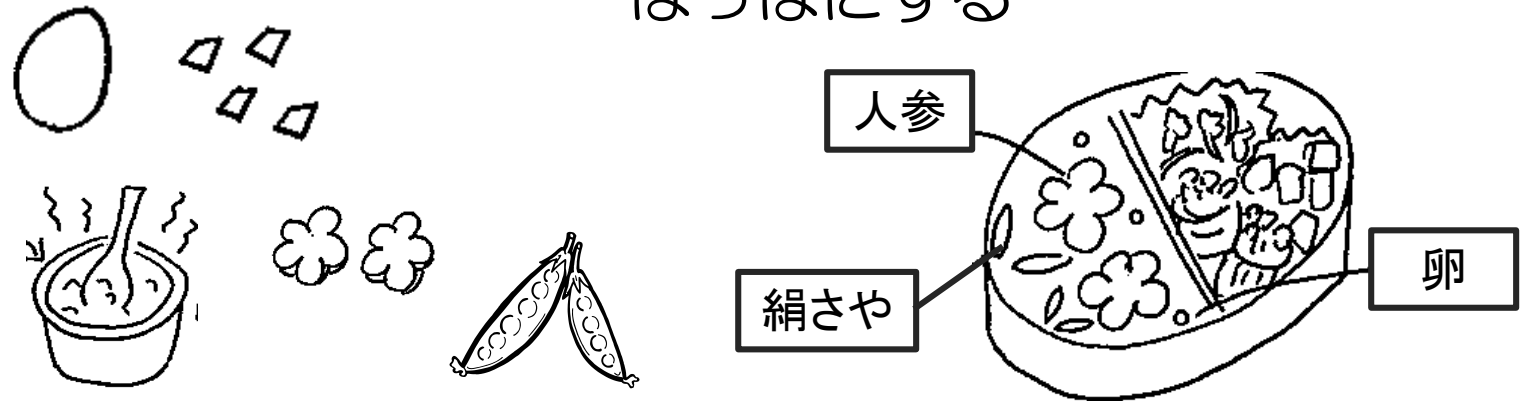
ごはん・・・・・・・・子ども茶碗1杯分
ゆで卵・・・・・・・・半分
人参・・・・・・・・少々
絹さや・塩・・・・・・・・少々

【作り方】

- ①ゆで卵はみじん切りにし、温かいごはん混ぜこむ。
- ②ゆでた人参を花型で抜き、絹さやはななめ切りにしてはっばにする

一人分の栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	2.9g
カルシウム	23mg
食塩相当量	0.1g



△さつま芋おにぎり△

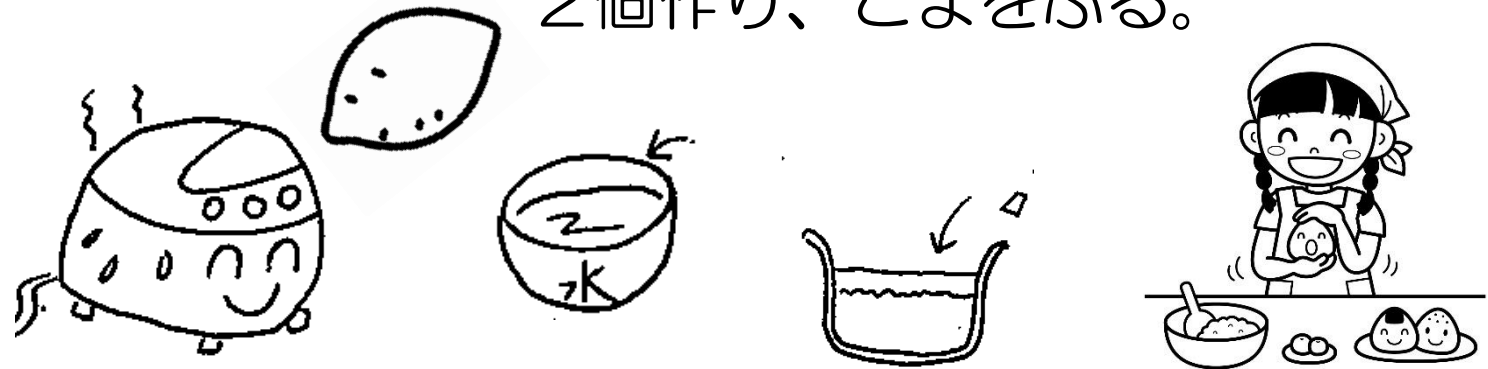
【材 料】

ごはん	100g
さつま芋	20g
ごま	少々
塩	少々

【作り方】

- ①さつま芋は1cm角に切り（皮はむかなくてよい）、水にさらしてあくを抜く。
- ②といだお米に①を混ぜ込み、炊く。
- ③手に塩をつけて三角おにぎりを2個作り、ごまをふる。

一人分の栄養価	
エネルギー	195kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.3g
カルシウム	10mg
食塩相当量	0g



主菜

🐟魚のカレー揚げ🐟

【材料】

かじきまぐろ・・・・・・・・・・1/2切れ
小麦粉、カレー粉、塩・・・・適宣
油・・・・・・・・・・・・・・・・適宣

【作り方】

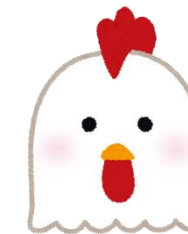
- ①小麦粉にカレー粉、塩を混ぜ、魚にまぶす
- ②油で色よく揚げる（フライパンで焼いても可）



一人分の栄養価

エネルギー	123kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	8.8g
カルシウム	2mg
食塩相当量	0.1g

🐔 鶏肉のマーマレード煮 🐔



【材料】 4人分

鶏もも肉・・・・・・・・・・200g
にんにく・・・・・・・・・・ひとかけ
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
料理酒・・・・・・・・・・小さじ2
マーマレード・・・・・・・・・・50g

【作り方】

- ①鍋に、すりおろしたにんにく、調味料、マーマレードを入れ、ひと煮立ちさせる
- ②①に鶏肉を入れ、煮る



一人分の栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	9.6g
カルシウム	7mg
食塩相当量	0.6g

※学校給食では、焼いて「鶏肉のオレンジ焼き」で提供しています。P. 21 に掲載

🐔 鶏肉の梅風味 🐔

【材料】

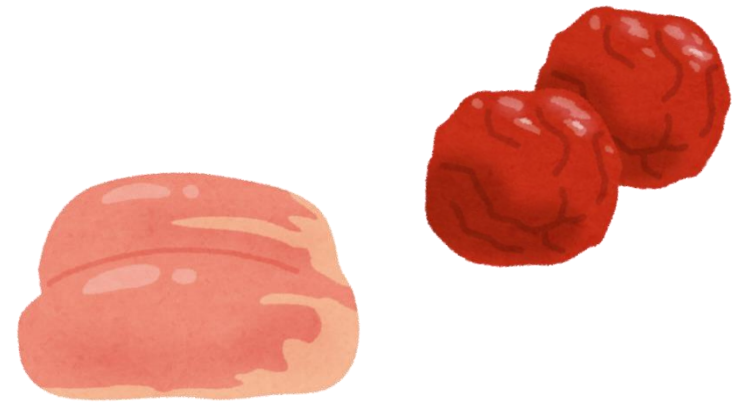
鶏肉・・・・・・・・・・30g
梅干、しょうゆ、砂糖・・・少々

【作り方】

- ①鶏肉は、蒸すか茹でておく。
- ②梅干はほぐし、しょうゆ、砂糖少々を加え、①と和える

一人分の栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	5.7g
カルシウム	23mg
食塩相当量	0.9g



副菜

ブロッコリーの中華和え

【材料】

ブロッコリー・・・・・・・・・・25g
しょうゆ・ごま油・・・・・・・・少々

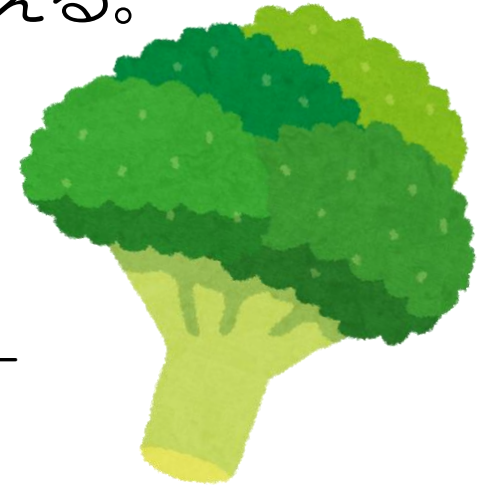
【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②①を調味料と和える。

一人分の栄養価

エネルギー	9kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
カルシウム	10mg
食塩相当量	0.2g

※学校給食では、おかかで和えた「ブロッコリーのおかかあえ」も人気です。P26に掲載



もりもりピーマンマン (ピーマンのソテー)

【材料】 4人分

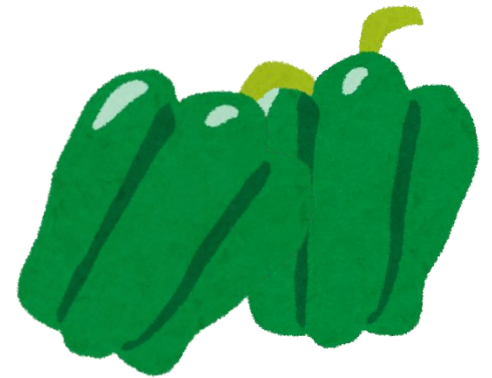
ピーマン・・・80g (3個)
かつお節 (細)・・・1袋 (3g)
しょうゆ・・・小さじ1/3
砂糖・・・小さじ1/3
料理酒・・・小さじ1/4
油・・・適量

一人分の栄養価

エネルギー	8kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0g
カルシウム	2mg
食塩相当量	0.1g

【作り方】

- ①ピーマンは種をとって洗い、せん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ピーマンを炒める。
- ③②に調味料を入れてからめる。
- ④かつお節を入れて更に炒め、水気をとばす。



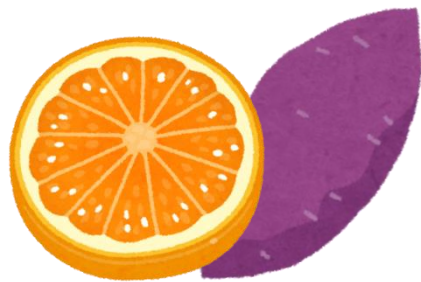
さつまいのオレンジジュース煮

【材料】 4人分

さつまいも・・・80g（1/2本）
オレンジジュース・・・50ml
砂糖・・・・・・・・小さじ1と1/3
水・・・・・・・・・・・・40ml

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて、いちょう切りにする。
- ②①と水・ジュース・砂糖を鍋に入れ、やわらかくなるまで煮、煮詰める。



一人分の栄養価	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
カルシウム	9mg
食塩相当量	0g

※ジュースの甘味によって、砂糖は加減する

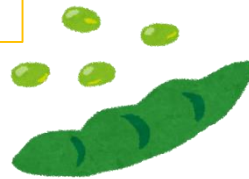
ジャックのお豆畑（豆と野菜のあえ物）

【材料】4人分

大豆水煮	48g
小松菜	180g（1/2束）
にんじん	60g（1/2本）
ツナオイル缶	48g
白ごま	小さじ2
酢	大さじ3/4
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/3

【作り方】

- ①大豆はさっとゆでる。
- ②小松菜はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ③にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ツナ缶は油分をきっておく。
- ⑤調味料で①～④をあえ、仕上げに炒って半すりした白ごまを混ぜる。



一人分の栄養価

エネルギー	82kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.6g
カルシウム	113mg
食塩相当量	0.6g

学校給食

保健給食課

【主食】

- わかめごはん
- 梅じゃこごはん



【主菜】

- まぐろの甘露煮
- 鮭のチーズ焼き
- タンドリーチキン
- 鶏肉のオレンジ焼き
- 豚肉のチーズ焼き
- 卵焼きの色々

【副菜】

- ブロッコリーのおかかあえ
- ピリ辛きゅうり
- 切り干し大根のごまあえ
- 枝豆サラダ

【常備菜】

- ひじきのふりかけ
- 小魚のふりかけ
- のりの佃煮
- おかか昆布



主食

【わかめごはん】

材料（4人分）

米	3合
乾燥わかめ	8g
塩	小さじ1
水	米の分量の1.2倍

<作り方>

- ①米はといでから30分浸水し、ざるにあげる。
- ②炊飯器に①と乾燥わかめ、塩、分量の水を加えて炊く。

一人分の栄養価

エネルギー	318kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	1.0g
カルシウム	18mg
食塩相当量	1.7g



【梅じゃこごはん】

材料（4人分）

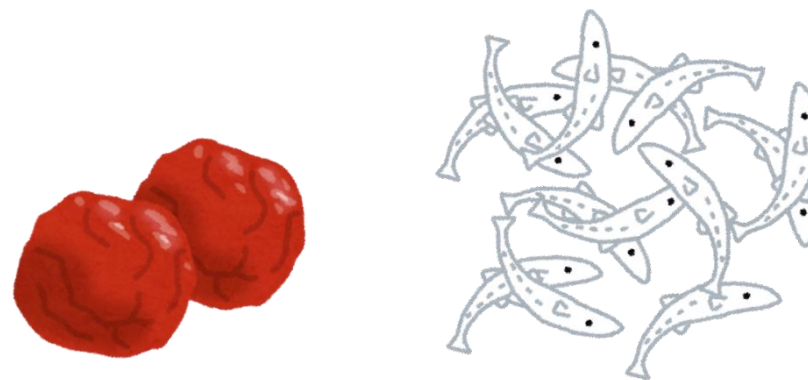
米	3合
梅干	2~3個
（種は取り除く）	
ちりめんじゃこ	20g
白ごま（いりごま）	少々
水	米の分量の1.2倍

一人分の栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	2.5g
カルシウム	109mg
食塩相当量	2.5g

＜作り方＞

- ①米はといでから30分浸水し、ざるにあげる。
- ②炊飯器に①と細かく刻んだ梅干、ちりめんじゃこを均一にのせ、分量の水を加えて炊く。
- ③炊き上がったら、白ごまを加え、よく混ぜる。



主菜

【まぐろの甘露煮】



材料（4人分）

まぐろ	240g
しょうが	1片
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
みりん	小さじ0.5
水	大さじ1

作り方

- ①まぐろは1.5cm角のサイコロ状に切り、みじん切りのしょうがとしょうゆを混ぜて下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③Aのたれを煮たたせ、②にからめる。

一人分の栄養価

エネルギー	141kcal	たんぱく質	14.9g
脂質	3.8g	カルシウム	5mg
食塩相当量	0.6g		

【鮭のチーズ焼き】

材料（4人分）

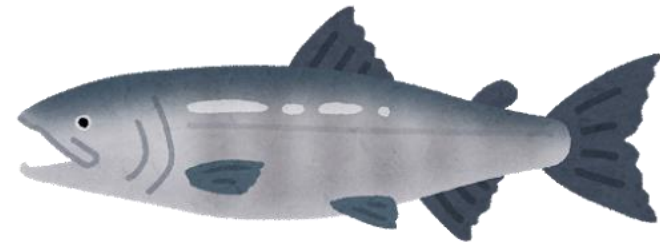
生鮭切り身（50g）	4切れ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1
溶けるチーズ	40g
油	適量

一人分の栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	8.5g
カルシウム	79mg
食塩相当量	0.5g

＜作り方＞

- ① 生鮭切り身に塩をふる。
- ② ①の表面に出た水分をふきとり、マヨネーズをぬる。
- ③ 油をひいた鉄板に②をならべ、チーズをかけてオーブンで焼く。



【タンドリーチキン】

材料（4人分）

鶏肉（皮なし）	200g
にんにく	1片
しょうが	1片
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ0.5
プレーンヨーグルト	大さじ2.5
トマトケチャップ	大さじ1
カレー粉	少々
油	適量

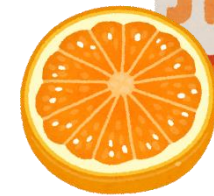
一人分の栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	11.9g
脂質	2.1g	カルシウム	17mg
		食塩相当量	0.9g

＜作り方＞

- ①鶏肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③②としょうゆ、プレーンヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉を混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ④油をひいた鉄板に③をならべ、オーブンで焼く。





【鶏肉のオレンジ焼き】

材料（4人分）

鶏肉（皮なし）	200g
にんにく	1片
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
マーマレード	大さじ2
油	適量

一人分の栄養価

エネルギー	99kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	1.8g
カルシウム	5mg
食塩相当量	0.9g

＜作り方＞

- ①鶏肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②にんにくはすりおろす。
- ③②としょうゆ、マーマレードを混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ④油をひいた鉄板に③をならべ、オーブンで焼く。

鶏肉のオレンジ焼きはマーマレードを使用することにより、手軽に柑橘類のさわやかな香りの焼き物ができます。オーブンでなくても、オーブントースターや魚焼きグリル、フライパンでも作ることができます。

鶏肉を漬け込む「漬けだれ」を変えればレパートリーがひろがります。

※鶏肉のきじ焼き：トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖に漬け込む

※鶏肉のみそ焼き：白みそ、砂糖、みりんに漬け込む

※鶏肉の生姜焼き：おろししょうが、しょうゆに漬け込む



【豚肉のチーズ巻き】



材料（4人分）

豚もも薄切り肉 （4枚）	160g
溶けないチーズ （4本）	48g
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

一人分の栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	6.5g
カルシウム	78mg
食塩相当量	0.7g

＜作り方＞

- ①豚もも薄切り肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②溶けないチーズを①で巻く。
- ③油をひいた鉄板に②をならべ、オーブンで焼く。

夏の暑い時期に食欲がないからといって、ジュースやアイスなどの甘い飲み物や冷たい物ばかりを食べていませんか？

豚肉（赤身）にはたんぱく質の他に炭水化物をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1が多く含まれていて、夏ばて予防のためにも食べてもらいたい食品です。

ダイエットのために、肉を食べない人はいませんか？
エネルギーが高いのは肉の赤身ではなく白い脂肪の部分です。

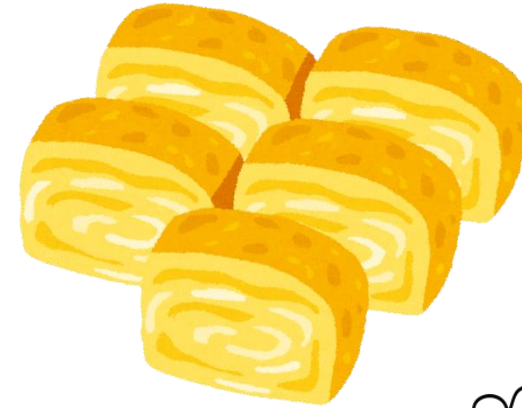
鶏肉を使用する場合は皮をとるとエネルギーがダウンします。



【卵焼きのいろいろ】

給食のメニューにはありませんが、お弁当には定番のおかずです。そこで卵焼きの具のバリエーションをご紹介します。

- **青のり+チーズ**（この組み合わせ最強です）
- **めんたいこ**（ピリッとアクセントになります）
- **しらす+ねぎ**（和風で大人の味です）
- **桜海老**（桜海老のピンクがキュートで、カルシウムも強化されます）
- **枝豆**（色がきれいです）
- **のり**（ミネラル補給にぴったりです）
- **ひじき**（ひじきの煮物やふりかけを入れると鉄分補給にもなります）
- **かにかまぼこ**（赤の色が鮮やかです）
- **小松菜又はほうれん草**（緑色の野菜を芯にしてまくと、きれいです）



2～3種類の具を組み合わせると栄養も、いろいろも良くなります。

副菜

あえ物のポイント

- 1、材料の、大きさや厚さをそろえる
- 2、あえる材料の水分をよくきり、直前にあえる

【ブロッコリーのおかかあえ】

材料（4人分）

ブロッコリー	1/2個
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	1袋

＜作り方＞

- ①ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。
- ②砂糖、しょうゆは煮立てて冷ましておく。
- ③①と②、かつお節をあわせて、あえる。

一人分の栄養価

エネルギー	17kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g	カルシウム	11mg
食塩相当量	0.1g		



【ピリ辛きゅうり】

材料（4人分）

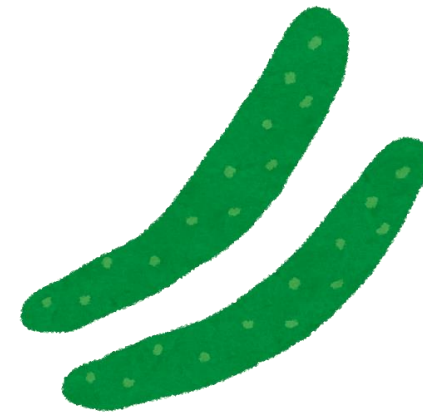
きゅうり	1.5本
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
A { ごま油	少々
赤唐辛子	少々
水	大さじ1

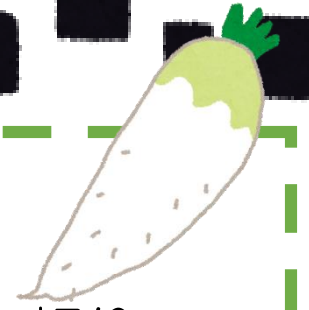
一人分の栄養価

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.2g
カルシウム	9mg
食塩相当量	0.4g

＜作り方＞

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切る。（いちょう切り、乱切り、拍子木切りなど）
- ②Aと種をとってみじん切りにした赤唐辛子は、加熱し冷ましておく。
- ③②に①を漬け込む。





【切干し大根のごまあえ】

材料（4人分）

切干し大根	20g	
小松菜	1/4束	
にんじん	中1/4本	
白ごま	小さじ1	
（すりごま）		
A {	しょうゆ	小さじ1.5
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1

一人分の栄養価

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	1.0g
カルシウム	82mg
食塩相当量	0.3g

＜作り方＞

- ①切干し大根は水でもどして洗い、適当な長さに切り、ゆでて水気を切る。
- ②小松菜はゆでて切り、水気を切る。
- ③にんじんはせん切りにしてゆで、水気を切る。
- ④白ごまは炒って、する。（すりごまを使用してもよい）
- ⑤Aを加熱し、冷ましておく。
- ⑥①②③をあわせて⑤の調味料で味をつけ、④を加える。

食物繊維を豊富に含む切干し大根を食べやすく調理しました。煮物もおいしいのですが、たまには目先を変えて、ごまあえはいかがですか。いろどりもきれいで、お弁当にぴったりです。野菜の水気をよく絞るのがポイントです。カルシウムも多く含まれています。



【枝豆サラダ】

材料（4人分）

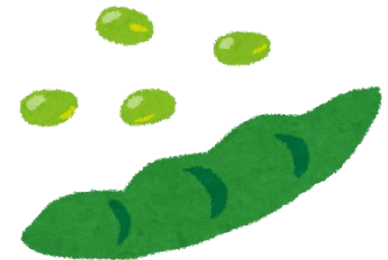
むき枝豆（冷凍）	60g
ホールコーン（冷凍）	40g
きゅうり	1/4本
にんじん	1/10本
A { 酢	大さじ1
砂糖	大さじ0.5
塩	小さじ0.5
こしょう	少々
かつお節（細）	1/2袋
焼きのり	1/2枚

＜作り方＞

- ①枝豆とホールコーンはゆでる。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ④Aをあわせて①②③をあえる。

一人分の栄養価

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.3g
カルシウム	14mg
食塩相当量	0.4g



常備菜

【ひじきのふりかけ】

※材料は4人分ですが、多めに作り、冷蔵庫に入れておけば常備菜として利用できます。

材料（4人分）

米ひじき	大さじ1
かつお節（細）	1袋
白ごま（いりごま）	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ0.5
水又はだし汁	適量

一人分の栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.8g
カルシウム	33mg
塩分相当量	0.3g

＜作り方＞

- ① ひじきはもどしておく。
- ② かつお節は炒る。
- ③ ①を水又はだし汁でやわらかくなるまで煮て、
- ④ Aを加えて、煮汁がなくなるまで煮含める。
- ⑤ ③に②と白ごまを加えて混ぜる。

ひじきは鉄分やカルシウムなどのミネラルを多く含んでいます。成長期には特に食べてもらいたい食品です。水分をとばすようにじっくりと加熱し、冷めてから、ごはんの上にかけてください。ごはんがすすむメニューです。



【小魚のふりかけ】

材料（4人分）

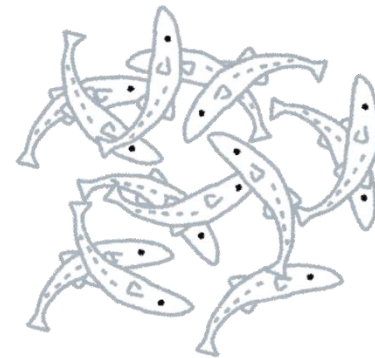
ちりめんじゃこ	40g
揚げ油	適量
小松菜	1/10束
白ごま（いりごま）	大さじ0.5
かつお節（細）	1/2袋

一人分の栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	1.4g
カルシウム	95mg
食塩相当量	0.7g

＜作り方＞

- ①ちりめんじゃこは油でカラリと揚げる。
- ②小松菜はゆでて、細かく刻む。
- ③②をから炒りし、水分がとんだら、白ごまとかつお節を加えてさらに炒め、①を加えてあえる。



【のりの佃煮】

材料（4人分）

焼きのり（全形） 3枚

砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ3

水又はだし汁 適量

＜作り方＞

①焼きのりは細かくちぎる。

②鍋に①と水又はだし汁を入れ、少し煮立ててから、Aを加え煮汁がなくなるまで煮含める。

一人分の栄養価

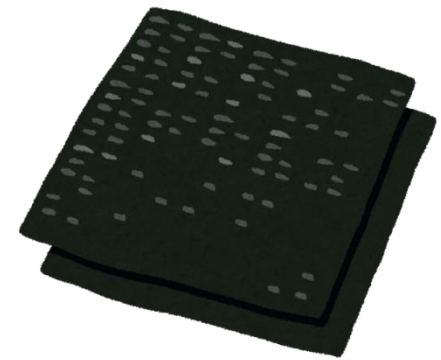
エネルギー 13kcal

たんぱく質 0.9g

脂質 0.1g

カルシウム 6mg

食塩相当量 0.3g



※幼児用にも最適です。

【おかか昆布】

材料（4人分）

糸昆布	10g	
かつお節（細）	2袋	
白ごま（いりごま）	小さじ1	
A {	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ0.5
水又はだし汁	適量	

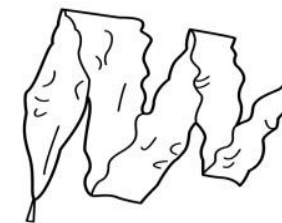
＜作り方＞

- ①糸昆布は水でもどす。
- ②を水又はだし汁でやわらかくなるまで煮てから、Aを加えて煮る。
- ③②にかつお節を加えて、汁気がなくなるまで煮詰め、白ごまを加えてあえる。



一人分の栄養価

エネルギー	22kcal	たんぱく質	1.4g
脂質	0.5g	カルシウム	30mg
食塩相当量	0.4g		



【だし汁の取り方】

だし汁とは旨みや風味を含んだ液体で、日本では主にかつお節や昆布、煮干からとります。（ ）内は4人分の使用目安量です。

※かつおだし：沸騰した湯(700cc)にかつお節(8g)を加えて2分ほど煮出し、かつお節が沈んだらこす。

※昆布だし：水(700cc)に昆布(4g)を30分以上つけてから火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。

※煮干だし：煮干(4g)は頭とはらわたを取り、水(700cc)に30分以上つけ、火にかけて3~4分ほど煮出してこす。

給食では和風のだしはかつお節や昆布、煮干から、洋風のスープは豚骨からとっています。

だし汁をしっかりとると料理がおいしくできます。初めての人も挑戦してみてください。



一般用

大和市食生活改善推進協議会

- 【主菜】
- 塩麴漬けささ身の磯辺焼き
 - 野菜と豆いっぱいのハンバーグ

- 【副菜】
- ひじきのカレー風味煮
 - きゅうりのとろろ昆布和え
 - 春菊ともやしの手苔和え



主菜

【塩麴漬けささ身の磯辺焼き】

材料（4人分）

鶏ささ身	2本
塩麴	小さじ2
焼き海苔	1/4枚(8個分)
サラダ油	小さじ2
ブロッコリー	60g
ミニトマト	4個(80g)
レモン	1/2個(くし型)

＜作り方＞

- ①ささ身は筋を取り縦半分に切り、さらに長さを半分にし、塩麴をよく絡めておく。(ラップをして1時間ぐらい)
- ②①に海苔を巻き、焦がさないように焼く。
- ③ブロッコリーはさっと茹で、トマトとレモンを添えて②を盛り付ける。

一人分の栄養価

エネルギー 22kcal たんぱく質 1.4g 塩分相当量 0.4g

【野菜と豆いっぱいハンバーグ】

材料(4人分)

豚赤身ひき肉	200g
れんこん	60g
にんじん	60g
たまねぎ	100g
だいず(ゆで)	100g
えのきたけ	60g
ブロッコリー	100g
さつまいも(皮つき)	200g

サラダ油 大さじ1と1/3
卵 1/2個(30g)

A { パン粉 大さじ2
おろししょうが 20g

塩 小さじ2/5
こしょう 少々

B { ケチャップ 大さじ2(30g)
中濃ソース 大さじ2(34g)

<作り方>

- ①れんこん、にんじん、たまねぎ、だいずはみじん切りにする。えのきたけは石づきを取り2センチにきる。
- ②ひき肉に①とAを加えてよく練り、8個の円盤型に形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べ入れて両面を色よく焼き、火を通す。
- ④ブロッコリーは小房に分けて茹でて湯を切り、ハンバーグを焼いた油でからめる。
さつまいもは縦縞に皮をむき1センチ厚さに切り、鍋に入れひたひたの水でやわらかく煮る。
- ⑤Bのソースを加熱してまぜ酸味をとばす。
- ⑥③のハンバーグを器に盛り、⑤のソースをかけ、④を添える

一人分の栄養価			
エネルギー	65kcal	たんぱく質	6.9g
脂質	2.4g	カルシウム	15mg
食塩相当量	0.3g		

副菜

【ひじきのカレー風味煮】

材料（4人分）

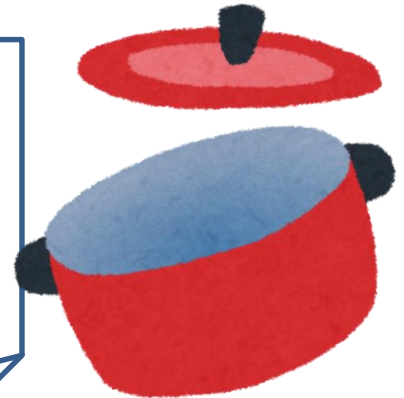
ひじき(干し)	20g
ピーマン	40g
だし汁	150cc
スイートコーン	40g (ホール)
ごま油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
A { しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3

＜作り方＞

- ①ひじきは水で戻す。
- ②鍋にごま油を熱し、①とカレー粉を加えて炒める。
- ③ピーマンは4mmの細切りにする。
- ④だし汁を②に入れ3～4分煮て、調味料Aを加える。
- ⑤煮汁が少なくなったら、③とスイートコーンを加えさっと煮る。

一人分の栄養価

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.4g
カルシウム	76mg
食塩相当量	1.1g



【きゅうりのとろろ昆布和え】

材料（4人分）

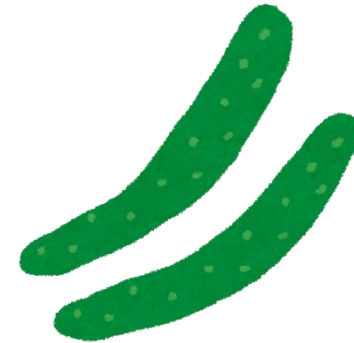
きゅうり	160g
①	しょうゆ 1 しょうが（すりおろし） 16g
②	とろろ昆布 10g かつお節 10g いりごま（白） 8g

一人分の栄養価

エネルギー	33kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.2g
カルシウム	51mg
食塩相当量	0.3g

＜作り方＞

- ①きゅうりはヘタを切り、熱湯にさっと通し、ビニール袋に入れ綿棒で軽く叩く。
- ②①に①を混ぜ下味をつけておく
- ③②に②を合わせる。
とろろ昆布はハサミ等で3cmくらいに切る



【春菊ともやしの手あそび】

材料（4人分）

春菊	（一把）	100g
しょうゆ（洗い）		小さじ1
もやし		100g
海苔	（一枚）	3g
①	だし汁	大さじ1・1/3
	しょうゆ	大さじ1・1/3
	みりん	大さじ1・1/3

一人分の栄養価

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.1g
カルシウム	35mg
食塩相当量	0.5g

＜作り方＞

- ①春菊はさっと茹で、水にさらして軽く絞り、しょうゆ洗いをして3cmに切っておく。
- ②もやしは油を数滴（分量外）落とした熱湯で茹で、水気を取っておく。
- ③冷めたもやしと春菊に、①を混ぜて和える。
- ④海苔をさっとあぶり、細かくもんで③に加え、手早く混ぜて盛る。



大和市イベントキャラクター ヤマトン

家族みんなのお弁当レシピ集
～ おかず作りのヒント ～

レシピ作成：すくすく子育て課
保健給食課
大和市食生活改善推進協議会

発行・編集：健康づくり推進課
☎ 046-260-5804