

「ガッツリ系」メニュー一覧

	ガッツリ系
主菜 1	さつまいも肉巻き
主菜 2	鱈のムニエル
副菜 1	ブロッコリーのごま油和え
副菜 2	野菜春巻き
ご飯 1	ごぼうのいなりご飯
ご飯 2	きゅうりと鮭の混ぜご飯
ご飯 3	ひじきの混ぜごはん
デザート 1	緑茶ゼリー
デザート 2	餃子の皮でおつまみポテト
その他	かぶと塩昆布和え
合計	

※お弁当開発のコンセプト：

「おいしいみよし野菜をたくさんの人に食べてほしい！」

⇒みよし野菜をたっぷり使い、「ガッツリ系」と「ヘルシー系」の 2 種類のメニューを提案。

主菜1：さつまいもの肉巻き

1人あたりのエネルギー量: 112kcal

1人あたりの食塩相当量: 0.3g

○料理写真



※写真は黒ゴマを振っていません

○材料(20人分)

さつまいも 300g(中2本くらい)

豚ロース肉 800g(20枚)

黒いりごま 大さじ3

しょうゆ 大さじ4

みりん 大さじ3強

料理酒 大さじ3強

砂糖 大さじ3強

○作り方

- ① サツマイモの皮ごと5cm×1cm四方の棒状に切り、水につけてアクをとる。
- ② 耐熱皿にペーパータオルを敷いてその上にサツマイモを並べ、ラップをかけて電子レンジで約3分40秒(600W)ほど、竹串がずっと通るまで加熱。ラップを外して粗熱をとる。
- ③ ロース肉は8cmの長さに切る(半分で切る)。サツマイモを巻いて小麦粉を適量ふる。
- ④ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べそのまま動かさずに2分焼く。
- ⑤ 油が出てきたら、少しずつ転がして焼き付ける。(3~4分)
- ⑥ しょうゆ、みりん、酒、砂糖を混ぜておく。全体に焼き色がついたら余分な油を拭き取り、しょうゆ、みりん、料理酒、砂糖を加える。
- ⑦ 汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑧ 盛りつけてから黒ゴマを振る。

主菜2：鱈のムニエル

1人あたりのエネルギー量: 82kcal

1人あたりの食塩相当量: 0.6g

○料理写真



○材料(20人分)

生たら 20切れ

薄力粉 適量

塩 適量

こしょう 適量

バター 50g

しょうゆ 大さじ3

サラダ油 大さじ3

パセリ(あれば見た目が良い)

○作り方

1. たらの両面に塩こしょうをして、10分ほどそのままおきます。
2. たらから水分や臭みが出てくるので、キッチンペーパーなどできちんと拭き取ります。
3. 薄力粉をまぶしてからすぐ、サラダ油を引いたフライパンに皮目が下になるようにして焼く。
4. 裏返して両面焼けたらバターと醤油を加える。
5. 盛りつけ、パセリを振る。

副菜1：ブロッコリーのごま油和え

1人あたりエネルギー量：26kcal

1人あたり食塩相当量：0.1g

○料理写真



○材料（20人分）

ブロッコリー(可食部)	400g
ごま油	大さじ2
ポン酢	大さじ2
塩(茹でる用)	適量

○作り方

- 1、沸騰した湯に塩とブロッコリーをいれ、茹でる
- 2、ボウルに揚げ、ごま油とポン酢と和える
- 3、1人前 15~20g 程度盛り付ける

副菜 2：野菜春巻き

1人あたりエネルギー量：58kcal

1人あたり食塩相当量：0.3g

○料理写真



○材料 (20人分)

サツマイモ 200g

ピーマン 100g

人参 120g

シイタケ 60g

春巻きの皮 (ミニサイズ/15 cm×15 cm) 10枚

ゴマ油 大さじ1強

A・中華スープの素 小さじ2

・塩 ミニスプーン2 (2.4g)

・コショウ 少々

揚げ油 適量

○作り方

1. サツマイモと人参は縦7～8 cm横1 cm幅1 cmの細切りにする。ピーマンは繊維に沿って(縦に)細切りにする。シイタケも細切りにする。
2. フライパンに、ゴマ油を中火で熱し、1を全て入れて炒める。
3. サツマイモが透き通ってきたらAを加えてさらに軽く炒める。
4. 春巻きの皮に3を40gずつ置き(できるだけ全ての材料が均等になるように)、水溶き小麦粉(分量外)でノリをして包む。
5. 180℃の油で揚げ、周りがきつね色になったら取り出す。
6. 斜めに切って完成。

ご飯1：ごぼうのいなりご飯

1人あたりのエネルギー量: 95kcal

1人あたりの食塩相当量: 0.3g

○料理写真



○材料

胚芽精米 3合

いなるの皮 10枚(割いて20枚にする)

ごぼう 2本

生姜 1かけ

かつお節 20g(小袋だと4袋)

めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ4

みりん 大さじ3強

ごま油 大さじ1

○作り方

- 1.ごぼうと生姜を粗みじん切りする。
- 2.フライパンにごま油をひき、生姜を中火で熱する。香りが立ったらごぼうをいれる。
- 3.ごぼうが柔らかくなったらめんつゆとみりんを加え、汁気を飛ばすように炒めて最後にかつおぶしを加えて混ぜる。
- 4.材料とご飯を混ぜ合わせ、丸める。
- 5.端を切って2枚に割いたものを被せる。

ご飯2：きゅうりと鮭の混ぜご飯

一人当たりのエネルギー量 90kcal

食塩相当量 0.12g

○料理写真



▶材料(20人分)

・胚芽米(炊きあがり後)	2.5合
・きゅうり	100g
・鮭フレーク	140g
・酢	60ml
・白いりごま	25g

▶作り方

1. きゅうりを半月切り(厚さ3mm程度)にカットする。塩もみした後、水気をよくふき取る。
2. ボウルにすべての材料を入れ、具材が均一になるように混ぜる。
3. 器に盛り付け、完成!

ご飯3：ひじきの混ぜごはん

1人あたりエネルギー量：124.8kcal

1人あたり食塩相当量：0.21g

○料理写真



○材料 (20人分)

胚芽精米 3合

にんじん 200g(大一本くらい)

芽ひじき 15g(乾燥)

むきえだまめ 50g

白だし 200ml

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ1強

酒 大さじ1

サラダ油 小さじ1

○作り方

- 1.ひじきを水で戻す
- 2.にんじんを細切りにし、むき枝豆も用意しておく
- 3.油をひいてにんじんに軽く火を通す
- 4.ひじきを加えて白だしを入れて煮る
- 5.汁気が飛び切る前にむき枝豆と残りの調味料を加えて汁気を飛ばす
- 6.ご飯に混ぜる

緑茶ゼリー

1人あたりエネルギー量：31kcal

1人あたり食塩相当量：0.0g

○料理写真



○材料 (20人分)

茶葉	30g
お湯	700 cc (緑茶抽出液 600g)
上白糖	大さじ 2
レモン汁	小さじ 1/2
粉寒天	小さじ 2
こし餡	200g

○作り方

1. お茶を淹れる。
2. 1を計りながら鍋に移す。この時点で400gに満たなかったら水を加える。
3. 砂糖とレモン汁も加え、合わせて火にかける。
4. 沸騰してきたら粉寒天をふりかけてゴムベラでよくかき混ぜる。1分くらい沸騰したらそのままかき混ぜ、火からおろす。
5. 小さめの器にラップを敷き、こし餡を小さじ1(10g)ずつ入れる。
6. そこに4を大さじ2(約25g)ずつ入れる。
7. ラップを輪ゴムで止めて縛り、冷やし固めたら完成。

デザート2：餃子の皮でおつまみポテト

一人当たりのエネルギー量	40.2kcal
食塩相当量	0.1g

○料理写真



▶材料(20人分_1人2つ)

・さつまいも	120g
・砂糖	4g
・しょうゆ	4g
・みりん	8g
・黒ごま	小1
・塩	小1/4
・餃子の皮	20枚

▶作り方

1. 茹でたさつまいもをペースト状につぶす。
2. さつまいもが温かいうちに、Aを加え、ゴムベラでよく混ぜる。
3. 餃子の皮を半分に包丁で切る。餃子の縁を水で濡らしつつ、1/2枚を1/4サイズになるように包み折る。
4. 180℃に予熱したオーブンで10分焼き、ひっくり返して、さらに5分焼く。
コツ：生地を薄く包むことで、パリパリの仕上がりに！

その他：カブと塩昆布和え

一人当たりのエネルギー量	25kcal
食塩相当量	0.09g

○料理写真



▶材料(20 人分)

- ・カブ 10 コ
- ・塩昆布 10g

▶作り方

1. カブはキューブ状(厚さ 7 mm程度)に切り、塩もみをする。
2. 水気をふき取ったカブと刻んだ塩昆布を和え、完成！

以上