

お弁当

みよし野菜たっぷり
里芋ハンバーグ弁当

一人あたりの

エネルギー量：538.4kcal 脂質：13.5g

たんぱく質：19.5g 炭水化物：81.2g

食塩相当量：2.3g



主食 胚芽米 ～お茶のふりかけ～

主菜 里芋のハンバーグ ～あんかけソース～
+温野菜添え

副菜1 ごぼうとこんにゃくの炒め煮

副菜2 柿とほうれん草の白和え

※胚芽米（めし）：150g

お茶のふりかけ



1人あたり
エネルギー量・5.4kcal
脂質・0.3g
たんぱく質・0.4g
炭水化物・0.4g
食塩相当量・0.1g

○材料〈16回分〉

・ごま	8g
・ちりめんじゃこ	8g
・のり	3g
・わかめ	3g
・茶葉	6g
・塩	0.4g

○レシピ

1, ごま、じゃこ、のり、わかめ、茶葉、塩を合わせ入れ、ミキサーにかける。

お茶の栄養素

- ・カテキン→抗酸化、血圧の上昇抑制、虫歯予防
- ・テアニン→リラックス効果
- ・カフェイン→眠気防止
- ・ビタミンC→抗酸化、風邪の予防

里芋ハンバーグ



1人あたり

- ・エネルギー量：168kcal
- ・脂質：8.8g
- ・たんぱく質：10.3g
- ・炭水化物：10.2g
- ・食塩相当量：1.7g

○材料〈1人分〉

ーハンバーガー

- ・豚挽肉 50g
- ・里芋 25g
- ・玉葱 25g
- ・コンソメ（鍋1につき1/2個）

ーきのこソースー

- ・しめじ 15g
- ・水 15g
- ・酒 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・片栗粉 1.5g
- ・小ネギ 1g

○里芋ハンバーグのレシピ

- ①里芋の皮を剥き、8cm角ほどの大きさに切る。鍋に切った里芋とコンソメを加え、里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ②玉葱をみじん切りし、炒める。
- ③ボールにひき肉、炒めた玉葱を加え、よく混ぜる。粘り気が出て来たら里芋を加えて混ぜる。
- ④フライパンを熱し、成形したハンバーグを入れて両面を弱火でこんがり焼く。完成。

○きのこソースのレシピ

- ①フライパンに、しめじをほぐして入れる。水、酒、醤油、みりんを加えて中火にかける。
- ②煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ハンバーグに出来立てのソースをかけ、最後に小ネギを乗せる。完成。

- 【里芋の効能3つ】

- 効能1 低カロリー。さつまいも100gあたり134kcalであるのに対して、里芋は58kcal。
- 効能2 カリウム。塩分排出。高血圧予防。
- 効能3 食物繊維。水溶性。栄養を逃がさない調理法は、蒸したり、レンジ調理。

温野菜



1人あたり
エネルギー量・30kcal
脂質・0.2g
たんぱく質・0.9g
炭水化物・6.7g
食塩相当量・0.0g

○材料〈1人分〉

さつまいも	15 g
ブロッコリー	15 g
かぶと葉	10 g
にんじん	5 g

温野菜→水に触れない状態で加熱でき、水溶性
ビタミンなどが逃げず、**栄養素が残りやすい**

- ・ブロッコリー：ビタミンCが豊富
- ・かぶ： β カロテンやタミンCが豊富
- ・さつまいも：ビタミンCやカリウム
- ・にんじん： β カロテンやカリウムが豊富



疲労回復や風邪予防、老化防止に効果がある

○レシピ

～フライパン～

- 1, にんじん、さつまいも半月切りにし、さつまいもは5分ほど水に浸ける。
- 2, ブロッコリーは一房に、かぶは葉を残して皮をむき、八等分のくし切りに切る。
- 3, フライパンに水100ccを入れてアルミホイルをしき、野菜を並べる。
- 4, 蓋をして中火で熱し、蒸気が上がってきたら中火のまま10分ほど蒸す。
※ブロッコリーとかぶは火が入りやすいため途中で取り出す。

～電子レンジ～

- 1, にんじん、さつまいも半月切りにし、さつまいもは5分ほど水に浸ける。
- 2, ブロッコリーは一房に、かぶは葉を残して皮をむき、八等分のくし切りに切る。
- 3, 器にぬらして軽く絞ったクッキングペーパーを敷いて野菜をのせる。その上にも同様のクッキングペーパーを材料が隠れるようにかけて、ラップをする。
- 4, 電子レンジ500wで約3分加熱する。
※加熱時間は、様子を見て調整すること。

ごぼうとコンニャクの炒め煮



<作り方>

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、斜め薄切りにして、水にさらして水気を切る。
- ②コンニャクは一口大の大きさにちぎる。鍋にコンニャク、水（分量外）を入れて、3分茹でて水気を切る。
- ③鍋にごま油を入れてごま油を入れて熱し、ごぼう、コンニャクを入れて全体に油が馴染むまで中火で炒めて、酒、みりん、醤油を加えて煮立ったら、蓋をして5分柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④蓋をとり、混ぜながら水分が飛ぶまで中火で炒める。
盛り付け、白いりごま、七味唐辛子をふる。

<材料> 1人分

- ・ごぼう 1/8本 (18 g)
- ・コンニャク 1/8枚 (18 g)
- ・ごま油 小さじ1/2 (2 g)
- ・酒 大さじ1/4 (3.75 g)
- ・みりん 大さじ1/4 (4.5 g)
- ・醤油 大さじ1/4 (3.75 g)
- ・白いりごま 小さじ1/4 (0.6 g)
- ・七味唐辛子 小さじ1/8 (0.3 g)

1人あたり	
エネルギー量	40kcal
脂質	2.1 g
たんぱく質	0.6 g
炭水化物	6.4 g
食塩相当量	0.2 g

<ごぼうの栄養素>

- 食物繊維**→便秘の解消、血糖値の上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑制する。
- イヌリン**→糖尿病の予防。
- リグニン**→大腸がんの予防。

<こんにゃくの栄養素> **食物繊維**。

- カリウム**→塩分の摂りすぎを調整する。
- カルシウム**→骨や歯を構成する。
- セラミド**→肌を保湿する。

柿とほうれん草の白和え

エネルギー：44kcal

たんぱく質：1.2g

脂質：3.2g

炭水化物：2.9g

食塩相当量：0.3g

30g/人の場合

木綿豆腐：12 g

ほうれん草：14 g

柿：9 g

マヨネーズ：3.0 g

砂糖：0.7 g

白いりごま：0.5 g

塩：0.2 g



作り方

- ①豆腐はペーパータオルなどに包み、他の作業をしている間放置し水を切る。
- ②柿は皮をむき、種とへたを取って切り、塩水に浸す。4~5分おいてペーパータオルなどで水気を取る。
- ③ほうれん草は塩を少々入れた熱湯でさっと茹で、冷水に取り水気を絞り、切る。
- ④ボールに豆腐を泡立て器や手で崩しながら入れ、マヨネーズ、砂糖、白いりごま、塩を加えてよく混ぜる。
- ⑤柿とほうれん草を加えて混ぜる。

栄養素

柿

- ❖ ビタミンC：抗酸化作用、動脈硬化や心疾患の予防。老化や肌トラブルを防ぐ。また、免疫力を高める効果がある。

ほうれん草

- ❖ カリウム：心臓機能や筋肉機能の調節
- ❖ ビタミンA：皮膚や粘膜を健康な状態に保つ
- ❖ ビタミンK：骨や血管の健康維持に役立つ
- ❖ 葉酸：細胞の生成や再生を助ける
- ❖ ビタミンC：抗酸化作用、動脈硬化や心疾患の予防