

弁当の全体像

	<メニュー>
主食	煎茶ご飯
主菜	タラの野菜あんかけ (ブロッコリー添え)
副菜①	小松菜の胡麻和え
副菜②	里芋とわかめの中華サラダ
デザート	さつまいもの白玉



煎茶ご飯

和加リ-	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
284	7.8	2.3	60.8	0.8

〈レシピ〉

◎材料(2人分)

- ・ 白米…1合
- ・ 煎茶…6g(大さじ1)
- ・ 昆布だしの素…3g
- ・ 水…200ml
- ・ 水煮大豆…50g
- ・ にんじん…50g
- ・ 小ねぎ…2g

- ①米を洗い、ザルにあげる。
- ②にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- ③急須に煎茶を入れて、80度ぐらいのお湯を注ぎ茶葉が開いたら、別の容器に入れて少し冷ます。
- ④炊飯器に米と昆布だしの素とお茶を目盛りまで入れ、にんじんを上に乗せて炊く。
- ⑤炊きあがったら、水煮大豆を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥盛り付け、小ネギを乗せる。



タラの野菜あんかけ

〈レシピ〉

◎材料

材料（2人前）

- ・ タラ 2切れ（1切れ55～60g）
- ・ 塩 0.6g（ミニ1/2）
- ・ 片栗粉 大さじ1/2
- ・ しいたけ 1/2枚
- ・ 人参 1/8本
- ・ キャベツ 1/4枚
- ・ 長ネギ 1/8本
- ・ あん 出汁 100ml
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1/3
- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 水 小さじ1
- ・ サラダ油 大さじ1/2

和加リ-	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
103	11.5	3.2	6.2	0.9



- ①タラに塩を振り、10分ほど置く。キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ②しいたけは厚さ2～3mmの薄切り、人参は4cm長さの細切り、キャベツは4cm長さ幅3～4mmの細切り、長ネギは厚さ2～3mmの斜め薄切りにする。
- ③片栗粉をまぶしたタラを、油をひいて中火に熱したフライパンでカリッとするまで焼き、取り出しておく。
- ④フライパンを一度洗い、サラダ油をひいて中火に熱し、野菜を全て入れてさっと炒める。あんの材料を入れて野菜がしんなりするまで煮立て、水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせる。③のタラに野菜あんかけをかける。

小松菜の胡麻和え

〈レシピ〉

◎材料

材料(3人前)

- ・ 小松菜 200g
- ・ すりごま 4g
- ・ 砂糖 10g
- ・ めんつゆ 20g

- ①鍋にお湯を沸かし、小松菜を根元の部分から入れて中火で30秒ほど茹でる。
- ②お湯を切り、流水で洗って粗熱を取る。
- ③水気を絞った小松菜の根元を切り落とし5cm幅に切る。
- ④ボウルに入れ調味料と混ぜ合わせる

和加リ-	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
25	0.8	0.6	4.4	0.2



里芋とわかめの中華和え

和加リ-	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
83	1.5	6.5	4.7	0.3

〈レシピ〉

◎材料

材料（3人前）

・ 里芋	150g	・ 鶏ガラスープの素	1g
・ 乾燥わかめ	1g	・ いりごま	4g
・ 乾燥桜エビ	4g	・ 塩・こしょう	0.5g
・ ごま油	15g		



- ①乾燥わかめを水でもどす。両手で揉むようにして里芋同士をこすり合わせて洗ったら、表面に一周切れ目を入れる。
- ②鍋に里芋がかぶるくらいの水を入れて、中火～強火で15分茹でる。
- ③竹串を刺し確認する。中まで刺さるくらいに柔らかくなったら、冷水にさらし、切れ目を入れたところから皮を剥く。
- ④ごま油、鶏ガラスープの素といりごまを加え、桜エビを合わせて里芋と和える。
- ⑤水気を切ったわかめを加え、塩こしょうで味を整える。

さつまいもの白玉

扣加り-	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
65	1.0	0.2	14.6	0

〈レシピ〉

◎材料（1人分白玉2個）

- ・ さつまいも（紅はるか） 15g
- ・ 白玉粉 7g
- ・ 砂糖 1.4g
- ・ 水 3.8g
- ・ つぶあん 5g
- ・ きな粉 0.3g

【作り方】

- ① さつまいもの皮をピーラーでむき、1㎝厚さの輪切りにする。5分くらい水につけてアクを抜いて、水を切る。
- ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて、沸騰するまで火にかける。沸騰したら、更に5分（竹串がスッと通るまで）茹でて、ザルに上げる。
- ③ さつまいもを茹でている間に、白玉粉をフードプロセッサーにかけて、大きな塊をなくしたサラサラの粉にしてボウルにうつす。
- ④ ②と、分量の水、砂糖を入れてフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。
- ⑤ ③の粉に、粗熱が取れた④のさつまいもペーストを加えて、手でよくこねる。
- ⑥ 等分（1個13g程度）にして丸め、真ん中を指で軽くつぶす。
- ⑦ 大きめのボウルに氷水を用意しておく。鍋にたっぷりの湯を沸かし、⑥を入れて、ぷかぷかと浮かんできたら、更に2分茹でる。穴じゃくしを使って氷水にとる。
- ⑧ 粗熱が取れたら、水気をよく拭き取り、盛り付ける。きな粉は茶こしで振りかけ、粒あんをのせる。



全体のまとめ

	和加リ-	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
煎茶ご飯	284	7.8	2.3	60.8	0.8
タラの野菜あんかけ	103	11.5	3.2	6.2	0.9
小松菜の胡麻和え	25	0.8	0.6	4.4	0.2
里芋とわかめの中華和え	83	1.5	6.5	4.7	0.3
さつまいもの白玉	65	1	0.2	14.6	0
合計値	560	22.6	12.8	90.7	2.2