

お弁当の全体像

	〈メニュー〉
主食	さつまいもごはん
主菜	肉巻き野菜
主菜	小ねぎの卵焼き
副菜	きんぴらごぼう
副菜	ツナとブロッコリーのサラダ



お弁当全体のまとめ

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	食塩相当量
679kcal	26.4 g	80.6 g	31.4 g	2.9 g

主食 さつまいもご飯

材料	重量
米 (胚芽米)	68
さつまいも	30
いりごま (黒)	0.3
水	82

《材料》 1人分

米 (胚芽米)	68 g
さつまいも	30 g
いりごま (黒)	0.3 g
水	82ml

《栄養価》

エネルギー	287kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	1.7 g
炭水化物	61.5 g
食塩相当量	0 g

一人前：150 g



作り方

- ①米を研いで、炊飯器に移し、水を加える。
- ②さつまいもはよく洗い、1.0 c m角に切る。皮が汚れているところがあれば、その部分だけ剥く。
- ③さつまいもをのせ炊飯する。
- ④炊きあがったら、軽く混ぜ合わせ器に盛り、黒ゴマを散らす。

主菜 肉巻き野菜

〈材料〉 1人分

・豚ロース 薄切り 脂身なし	40 g	(2枚)
・ほうれん草	50 g	(2株)
・にんじん	10 g	
・こいくち醤油	9 g	大1/2
・料理酒	7.5 g	大1/2
・みりん	6g	小1
・油	4 g	小1

〈栄養価〉

エネルギー	160kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	6.9 g
炭水化物	6.1 g
食塩相当量	1.4 g



作り方

1. お湯を沸かす。
2. 豚ロースをしょうゆ、酒、みりん混ぜたものにつけ冷蔵庫に入れておく。
3. ほうれん草をゆでる。ゆでたほうれん草は4cm長さのに切る。
3. にんじんは長さ5cmの拍子切りにし、電子レンジで500W1分30秒温める。
4. 豚ロースの上にほうれん草→にんじん→ほうれん草をおき巻いていく。
5. 熱したフライパンに油をひき、巻きおわりを下にして焼く。
初めは中火で焼き色をつけ、その後弱火で焼いていく。途中でつけ汁をかける。火が通ったらフライパンから下ろす。
6. それぞれを半分に切り完成。



主菜 小ねぎの卵焼き

〈材料〉 1人分

卵	1個	50g
小ねぎ		4g
水	大さじ1弱	約13ml
和風顆粒だし		0.5g
砂糖	小さじ1	3g
塩	ミニさじ1/4	0.3g
油	小さじ1/2	2g

〈栄養価〉

エネルギー	110kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	7.4g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.7mg



作り方

- ①卵を割り入れ、よく混ぜる
- ②小ねぎと調味料を加えて混ぜる
- ③キッチンペーパーで油引きをする。卵焼き用フライパンに油をぬり、温める
- ④卵液1/3量を入れ、表面が乾いたら手早く手前へたたむ
- ⑤ ②～③を繰り返す
- ⑥ラップに包み、形を整えてから切る

※卵焼き1回の調理
⇒2人分の材料で作る

・8等分に切り、半分
(4切れ)が一人分

副菜 ブロッコリーとツナのサラダ

〈材料〉 1人分(30g分)

・ブロッコリー	12g
・ツナ	8g
・コーン	5g
・マヨネーズ	5g
・食塩	0.2g
・ブラックペッパー	0.1g

〈栄養価〉

エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	5.7 g
炭水化物	1.8 g
食塩相当量	0.4 g



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯の皮を剥き1.5cmの角切りにする。
- ②水に食塩を入れブロッコリーの芯をゆでる。
- ③沸騰したら花の部分を加えて、中火で2分茹でる。
- ④茹で上がったら水気を切る。
- ⑤ボウルに4.、コーン、汁気をきったツナを入れ、マヨネーズで和える。
- ⑥食塩を加え混ぜ、味を調える。
- ⑦最後にブラックペッパーを振って完成。

ブロッコリーの芯を入れることによって、**食感**が楽しめる！

副菜 きんぴらごぼう

【材料】一人前出来上がり重量

材料	g	kcal
ごぼう	20	13
人参	8	3
ごま油	1.5	14
砂糖	1.75	7
酒	3.5	3
醤油	2	2
みりん	2.75	7
ごま	1	6
合計	40g	55kcal

エネルギー	55kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.4g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	0.4g

作り方

- 1、ごぼうの泥をよく落とし、千切りにする
- 2、アクを取るために水につけておく
- 3、人参の皮をむき、ごぼうと同じ大きさに千切りする
- 4、フライパンにごま油をひき、ごぼうと人参を炒める
- 5、油が全体に回ったら調味料を入れ、汁がほとんどなくなるまで炒める
- 6、仕上げにゴマをふって完成