

メニュー

① ご飯

・**わかめごはん**：混ぜご飯の中でもトップ5に入るほど人気。鯖の塩焼きとも味の相性が良いのではないかと考察。免疫機能の向上やアレルギー予防の効果。

・**ゆかりごはん**：彩がきれいでインスタグラムでも人気。枝豆ダイエットと言われるほど、枝豆はダイエットにも適している食材。

② サバの塩焼き

鯖は9割の人が好み、貧血予防や冷え性の改善など特に女性に好ましい健康効果が様々ある。サバが1番好きな年代は40代でターゲットと一致している。

③ 小松菜のだし巻き卵

卵焼きは好きなお弁当のおかずランキング1位！また、小松菜を入れる事でVCを確保できる。

④ たたき牛蒡

食感が良く、旬の味を楽しめる。牛蒡は食物繊維を多く含む為便秘の改善に役立てる。調理が簡単で日持ちする為作り手側も楽。

⑤ 豆腐とひじきの和物

豆腐とひじきに含まれるMg不足でストレスを引き起こす原因となる。また、Mgには体温調節の効果もある。様々な根菜が含まれており彩が綺麗で野菜も取れる。

⑥ 香の物

野菜の葉を使用する事で食品ロスを防ぐ。

	お弁当全体
エネルギー量	529kcal
たんぱく質 (P)	25.0g
脂質 (F)	20.3g
炭水化物 (C)	69.4g
塩分量	2.9g

わかめごはん



材料（1食分）

白米	75 g
わかめ(乾燥)	0.5 g
しらす	3 g
薄口醤油	2 g

作り方

1、炊いたご飯に全ての材料を混ぜ合わせる。

ゆかり®ごはん



材料（1食分）

白米	75 g
枝豆	10 g
ゆかり	0.5 g

作り方

- 1、枝豆を茹でる。
- 2、炊いたご飯とゆかりをよく混ぜ枝豆を加える。

合計

エネルギー量：271kcal

塩分量：0.7 g

小松菜の卵焼き



材料（1食分）

卵	35g（1/2個強）
小松菜	4g
白だし	2.5g
水	15g
サラダ油	4g

エネルギー量：46kcal
塩分量：0.4g

作り方

1. 小松菜を茎と葉を合わせて計量する。
2. よく溶いた卵液にだし、水を加えて混ぜる。
3. フライパンに油をひき熱する。
4. 余計な油を軽くぬぐってから中火で小松菜を炒め、卵液に混ぜる。
5. フライパンに油をまんべんなく広げたら、小松菜を混ぜた卵液の1/3量を流し入れる。
6. 5を巻いて形成する。
7. 5-6を卵液がなくなるまで繰り返す。
8. 粗熱を取り、切って盛り付ける。

鯖の塩麴焼き



材料（1食分）

- ・ 鯖 50 g
- ・ 塩麴 1.5 g

作り方

1. さば全体に塩麴をまぶす。（半日前ぐらいにやると良い）
2. グリルを強火で2~3分予熱する。
3. さばからドリップが出ていたら拭き取る。
4. 焼く。
〈両面焼きグリルの場合〉
皮目を上にして(中~強火)で6~7分
〈片面焼きグリルの場合〉
皮目を下にして(中~)強火で4~5分、返して4分

エネルギー量 : 127kcal
塩分量 : 0.3g

たたきごぼう



材料 (1食分)

ごぼう	20 g
いりごま	2 g
昆布つゆ	3 g
みりん	3 g

エネルギー量：33kcal
塩分量：0.1g

作り方

- ①洗ったごぼうを適当な細さになるように切る。
- ②味の染み込みをよくする為、めん棒などでごぼうをたたく。
- ③5～6 cm幅に切る。
- ④水にさらす。
- ⑤ごまを半ずりにし、調味料を加えて混ぜる。
- ⑥水気を切ったごぼうを沸騰させたお湯に2～3分つける。
- ⑦水気を切り熱いうちに⑤と混ぜる。
- ⑧冷蔵庫で冷やすと3～4日は作り置きできる。

高野豆腐とひじきの煮物



材料 (1人分)

ひじき (戻す前)	1g
高野豆腐 (戻す前)	2.5g
にんじん	10g
大豆 (水煮)	10g
だし汁	75cc
みりん	1.5g
砂糖	1g
醤油	1g

作り方

- ①ひじきをお湯で5分間、高野豆腐は50度のお湯で1分戻す。
- ②にんじんは4-5cm長さの少し太めの千切りにする。
- ③高野豆腐は厚みを半分にし、短冊状にする。
- ④大豆はしっかり水切りをしておく。
- ⑤だし汁でひじきとにんじんを5分間煮る。
- ⑥大豆や高野豆腐・その他の調味料を全て入れて弱火で20分程度煮る。

エネルギー量：46kcal 塩分量：0.2g

香の物



材料（1食分）

蕪...	20 g
水...	50ml
塩...	1g
とろろ昆布...	0.1 g

作り方

- ①蕪をよく洗い、根の皮を剥く。
- ②蕪の葉と根をそれぞれ一口大に切る。
(蕪の根3mm程の厚さ、葉7cm程)
- ③塩と水を混ぜ合わせ、保存袋や保存容器に②を入れる。
- ④野菜の上まで塩水がまわるようにぴったり封をして冷蔵庫で2時間以上置く。
- ⑤蕪は水気を切り、とろろ昆布と和えたら完成。

エネルギー量：4kcal 塩分量：1g