

第1回 元気100歳いねかっちゃん弁当コンテスト

最優秀賞 「貯筋弁当」 チーム赤泊



豚肉のチーズ巻き

【材料 (2 人分)】

豚もも肉	120g
「 みりん	大さじ 1/2 (8g)
★ 醤油	小さじ 2 (12g)
「 水	適量
チーズ	30g
人参	30g
ピーマン	20g (1/2 個)
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 豚肉を★に漬けておく。
- ② 人参は 4 cm 長さの拍子切りにする。
ピーマン、チーズは人参に合せて切る。
- ③ ①の豚肉に②を入れて巻く。
- ④ フライパンに油をひき加熱し、③を入れて焼く。

さんまの卵焼き

【材料 (2 人分)】

卵	2 個
さんま缶詰(味付き)	1/2 缶
水	小さじ 2 (10g)
塩	少々
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 卵を割りほぐし、缶詰の汁、水、塩を加える。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①の卵を入れ、さんまの缶詰を置いて巻く。

ポテトサラダ

【材料 (2 人分)】

じゃがいも	60g
人参	10g
玉ねぎ	6g
きゅうり	20g
ハム	1/2 枚 (10g)
マヨネーズ	10g
(ハーフタイプ)	
塩、コショウ	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは 1 口大に切り、ゆでて粗くつぶす。
- ② 人参はいちょう切りにし、軽くゆでる。
ハムは短冊切りにする。
- ③ きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにして塩でもんでおく。
- ④ きゅうり、ハムをさっとゆでる。
- ⑤ ボウルに材料をすべて入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで味を整える。

ミニトマトのマリネ

【材料（2人分）】

ミニトマト	4個（80g）
┐砂糖	大さじ1（9g）
★酢	小さじ1と1/2（8g）
┐オリーブ油	小さじ1/2（2g）

【作り方】

- ① ミニトマトは皮を湯むきする。
- ② ★を合わせ、①を入れ和える。

なすとピーマンのみそ炒め

【材料（2人分）】

なす	80g
ピーマン	20g
┐みそ	小さじ1（6g）
★酒	小さじ1（5g）
┐砂糖	小さじ2（6g）
サラダ油	適量

【作り方】

- ① なすは乱切りにし、水につけておく。
ピーマンは一口大に切っておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を入れ炒める。
- ③ ★を加え、炒める。

きゅうりと玉ねぎの梅肉和え

【材料（2人分）】

きゅうり	40g
玉ねぎ	40g
にんじん	10g
かにかま	20g
梅干し	1個
砂糖	小さじ1/2（1.5g）

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切り、玉ねぎも薄切りにし、塩でもんで水気を絞る。
- ② にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ 梅干しは種を取り、刻んで砂糖と混ぜる。
- ④ 全ての材料を和える。

★ご飯の目安は約150gです

エネルギー	729kcal
たんぱく質	34.5g
脂質	24.5g
食塩相当量	3g

優秀賞 「おとろえん弁当」 チーム羽茂

鯖トマト



【材料（2人分）】

鯖水煮缶	1/2 缶
トマト	1/2 個
玉ねぎ	1/4 個
ズッキーニ	50g
赤ピーマン	10g
「みそ	大さじ 1 (18g)
★酒	大さじ 1 (15g)
「砂糖	小さじ 1/2 (2g)
サラダ油	適宜
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① トマトはヘタを取りざく切り、玉ねぎはくし切り、ズッキーニは乱切り、赤ピーマンは 2cm 角に切る。
- ② 油を引いたフライパンに①と塩コショウを加えて炒める。トマト、鯖水煮缶を缶汁ごと加えてざっくりと混ぜ、5 分ほど煮る。
- ③ ★を加えて、さらに 5 分煮て塩コショウで味を調える。

ひじきとひき肉の卵炒め

【材料（2人分）】

豚ひき肉	40g
卵	1/2 個
乾燥ひじき	4g
塩	少々 (0.2g)
サラダ油	小さじ 1/2
「醤油	小さじ 2/3 (4g)
★「みりん	小さじ 2/3 (4g)

【作り方】

- ① ひじきは水で戻して、みりんと醤油は合わせておく。
- ② 卵に塩を入れて溶き、油を引いたフライパンに入れて大きくかき混ぜ、半熟の状態を取り出す。
- ③ 油を引いたフライパンにひき肉とひじきを入れて炒める
- ④ 肉の色が変わるまで炒め、★と②の卵を入れて炒める

アスパラベーコン炒め

【材料（2人分）】

アスパラ	60g
ベーコン	10g
塩こしょう	少々
サラダ油	適宜

【作り方】

- ① アスパラを 3~4cm に切って茹でる。
- ② ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- ③ 油を引いたフライパンに①と②を入れて炒め、塩こしょうで味つけをする。

人参しいしり

【材料（2 人分）】

人参	40g
シーチキン	10g
卵	1/3 個
サラダ油	適宜
「塩	少々
★「醤油	少々 (0.5g)

【作り方】

- ① 人参は皮をむいて千切りにする。
- ② 卵を溶いておく。
- ③ 油を引いたフライパンで人参を炒める。人参がしんなりしてきたら、ツナ缶と★と溶き卵を炒める。

ポテトサラダ

【材料（2 人分）】

じゃがいも	40g
きゅうり	10g
玉ねぎ	7g
ハム	5g
マヨネーズ	8g

【付け合わせ】

湯むきしたミニトマト 60g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、茹でてあらく潰す。
- ② きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りのスライス、ハムは短冊に切る。
- ③ きゅうりとハムはさっと茹でて、玉ねぎは塩でもんで水にさらす。
- ④ ①と水気を絞った③の材料をマヨネーズで和える。

こんがいきつねの和風サラダ

【材料（2 人分）】

キャベツ	20g
きゅうり	6g
人参	2g
コーン缶	5g
油揚げ	5g
玉ねぎ	3g
「醤油	小さじ 1/3 (2g)
酢	小さじ 1/5 (1g)
★オリーブ油	小さじ 1/4 (1g)
砂糖	少々 (0.5g)
こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツは一口大に切り、きゅうりは小口切り、人参はせん切りにする。玉ねぎはすりおろす。
- ② ①の材料を茹でて水気を絞る。
- ③ 油揚げはさっと焼いて軽く焼き目をつけ、短冊に切る。
- ④ ★を鍋で煮たてて冷ます。
- ⑤ コーン缶の水気をきり、玉ねぎのすりおろしと③を合わせて④の鍋で和える。

★ご飯の目安は約 150g です

エネルギー

654kcal

たんぱく質

27.2g

脂質

24.8g

食塩相当量

2.9g

佐渡市長賞 「元気が出る弁当」 さとこ 佐渡っ娘

とびうおのすり身だんごの照り焼き



【材料（2人分）】

とびうおのすり身	2/3袋 (120g)
にんじん	1/3袋 (40g)
れんこん	30g
たまねぎ	1/3個 (50g)
砂糖	小さじ2 (6g)
みりん	小さじ2 (12g)
酒	大さじ1弱 (12g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
油	小さじ2 (8g)
わけぎ	10g

【作り方】

- ① たまねぎとれんこんはみじん切りし、すり身とよく混ぜ合わせて、4等分に丸める。
- ② フライパンに油をひき、フタをして①の両面を焼く。
- ③ ②に砂糖、みりん、酒、しょうゆを加え、からめる。
- ④ 小口切りのわけぎをちらして完成。

卵焼き

【材料（2人分）】

卵	1個
にんじん	1cm (10g)
砂糖	小さじ1強 (4g)
しょうゆ	少々
油	小さじ1 (4g)

【作り方】

- ① にんじんをみじん切りにする。
- ② 溶いた卵に①を加え混ぜ合わせる。
- ③ 砂糖、しょうゆを加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、焼く。

ハムチーズのオクラ巻き

【材料（2人分）】

ハム	2枚 (34g)
スライスチーズ	1枚
オクラ	2本 (20g)
マヨネーズ	小さじ1 (4g)

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、オクラを2～3分ゆでる。
- ② オクラを半分に切る。スライスチーズも半分に切る。
- ③ ハムにマヨネーズをぬり、チーズ、オクラをロールになるように、一緒に巻く。

小松菜と油揚げの煮浸し

【材料（2 人分）】

小松菜	70g
油揚げ	10g
にんじん	5 cm（40g）
みりん	小さじ 1（6g）
薄口しょうゆ	小さじ 1/2（3g）
水	50cc

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、油揚げをサッとゆでる。
- ② 小松菜は 4cm の長さ、にんじんは細切り、油揚げは縦半分・横 1.5cm 幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れ中火にかける。煮立ったら、みりん、しょうゆ、油揚げを加えフタをし、弱火で 3 分ほど煮る。
- ④ 小松菜の茎の部分、にんじんを加え 1～2 分煮る。葉の部分を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 少し冷まして完成。

大学いも

【材料（2 人分）】

さつまいも	40g
砂糖	小さじ 1（3g）
醤油	小さじ 1/3（2g）
みりん	小さじ 2/3（4g）
水	小さじ 1
油	適量
黒つぶごま	小さじ 1（3g）

【作り方】

- ① さつまいもは皮ごと、小さめの乱切りにして 10 分ほど水にさらす。
- ② 揚げ油を 160℃に熱し、さつまいもの表面がきつね色になり、ようじがすっと入るようになるまで揚げる。
- ③ 砂糖、みりん、水、醤油をフライパンに入れて弱火にかけ、ふちがふつふつしてきたら火を止め、さつまいもにかからめる。
- ④ ごまをふって完成。

付け合わせ

ゆでたブロッコリー	40g
ミニトマト	2 個

★ご飯の目安は約 150g です

エネルギー	633kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	19.3g
食塩相当量	2.5g

「思いやい弁当」 池田姉妹



豚肉と野菜のポン酢炒め

【材料（2人分）】

豚肉	110 g
ピーマン	1/2 個（15 g）
玉ねぎ	1/4 個（30 g）
もやし	30 g
油	小さじ 2
ポン酢	大さじ 1
┐酒	小さじ 1（6 g）
★みりん	小さじ 1（6 g）
┐塩コショウ	少々

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、★で下味をつける。
- ② ピーマン、玉ねぎは細切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、肉に火が通ったら玉ねぎ、もやし、ピーマンの順に炒める。
- ④ ポン酢で味付けし、さっと炒める。

春雨の中華和えもの

【材料（2人分）】

春雨（乾）	15 g
ハム	1 枚（15 g）
もやし	40 g
コーンの缶詰	大さじ 1（20 g）
┐しょうゆ	小さじ 1（6g）
★酢	小さじ 1/2（2.5g）
砂糖	小さじ 1/2（1.5g）
┐ごま油	少々

【作り方】

- ① 春雨、もやしはゆでる。
- ② ハムを細切りにする。★を混ぜたれを作る。
- ③ ゆでた春雨の水気を切り適当な長さに切る。
- ④ 材料全てを和える。

ポテトサラダ

【材料（2人分）】

じゃがいも	50g
きゅうり	1/3 本（30 g）
しょうゆ	小さじ 1/2（3g）
マヨネーズ	大さじ 1/2（6g）
塩コショウ	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、茹でる。軟らかくなったら、つぶす。
- ② きゅうりは半月切りにする。
- ③ つぶしたじゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、塩コショウで味付けをする。

チーズ入り卵焼き

【材料（2人分）】

卵 1個（50g）
ベビーチーズ 1個（15g）
めんつゆ 小さじ1/2
油 小さじ1

【作り方】

- ① 卵を溶き、めんつゆを加え混ぜる。
- ② ベビーチーズをサイコロ状に切る。
- ③ フライパンに油をしき、①を弱火で焼き、少し焼けてきたらベビーチーズを加えて一緒に巻きながら焼く。

小松菜と桜海老の和え物

【材料（2人分）】

小松菜 1/3袋（70g）
桜エビ 6g
「しょうゆ」 小さじ1（6g）
★酢 小さじ1/2（2.5g）
「砂糖」 小さじ1/2（1.5g）
きざみ海苔 適量

【作り方】

- ① 小松菜の茎を下にして鍋に入れてゆでる。
- ② ★を混ぜたたれを作る。
- ③ ゆであがった小松菜の水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ④ 小松菜、桜エビを合わせ、★たれをかける。

果物

【材料（2人分）】

りんご 1/3個（60g）

彩り

【材料（2人分）】

トマト 1/2個（60g）

★ご飯の目安は約150gです

エネルギー 646kcal
たんぱく質 26.5g
脂質 20.9g
食塩相当量 2.6g

秋の彩どい弁当 あかねちゃん



枝豆ごはん

【材料（2人分）】

米	1 合
水	米の分量と合わせて
枝豆(冷凍枝豆)	15 g
酒	少々
塩	少々
昆布だし	少々

【作り方】

- ① 枝豆をゆでてさやから出す。
- ② 米をといて、枝豆と調味料を入れて炊く。

すい身と鶏ひき肉の信田巻煮

【材料（2人分）】

魚すり身	40 g
豆腐	80 g
鶏ひき肉	50 g
油揚げ	20 g
卵	10 g
人参	40 g
いんげん	30 g
片栗粉	少々
しめじ	30 g
ーだし	信田巻が浸る位
★醤油	8g
酒	8g
ーみりん	8g
片栗粉	少々

【作り方】

- ① 豆腐はレンジで加熱して水切りする。水切りした豆腐、鶏ひき肉、魚すり身、卵を入れ、こねる。
- ② 油揚げは油抜きをして、広げて半分に切る。人参といんげんはゆでる。
- ③ 油揚げに片栗粉を振り①をのぼして、いんげんと人参をのせたらくるくると巻いて、★で煮る。
- ④ 残っただし汁でしめじを煮たら、片栗粉でとろみをつける。信田巻を半分に切って、あんをかける。

じゃがいものコーンツナ

【材料（2人分）】

じゃがいも	中 1 個
玉ねぎ	中 1/8 個
コーン	大さじ 1
ツナ缶	10g
マヨネーズ	大さじ 1 (12 g)
塩	少々
コショウ	少々
パセリ(乾燥)	少々

【作り方】

- ① じゃがいもはいちょう切りにし、レンジで加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにしてレンジで加熱する。そこへツナとコーンを入れ、マヨネーズ、塩・コショウで味付けし、じゃがいもを混ぜる。アルミカップに入れトースターで焼いて、パセリをかける。

いい卵の茶巾絞り

【材料（2人分）】

卵	2 個
緑パプリカ(ピーマン)	10 g
きくらげ	10 g
(もどしたもの)	
かにかま	15 g
塩	少々

【作り方】

- ① 卵を溶き、塩・コショウで味付けし、いい卵を作る。
- ② みじん切りにした緑パプリカ、きくらげ、かにかまは電子レンジで 30 秒ほど加熱する。
- ③ ①の鍋に②を混ぜたら火を止めて、ラップに包んで茶巾にする。

じゃこサラダ

【材料（2人分）】

ちりめんじゃこ	6 g
小松菜	20 g
キャベツ	60g
人参	25g
きゅうり	30g
塩	少々
ㇿいりごま	小さじ 2/3 (2g)
★砂糖	小さじ 1 (3g)
ㇿ醤油	小さじ 1 弱 (5g)

【作り方】

- ① ちりめんじゃこはフライパンでからいりしておく。
- ② 小松菜は 2 cm に切り、キャベツは太めの千切り、人参は千切りにしたらゆでる。
- ③ きゅうりは千切りにして、少々の塩でしんなりさせる。
- ④ すべての材料を★で混ぜる。

プチトマトの塩昆布和え

【材料（2人分）】

プチトマト	80 g
塩昆布	少々
ごま油	少々

【作り方】

- ① プチトマトは半分に切り、塩昆布は大きめに切る。ごま油を加えて和える。

ひじきのマリネ

【材料（2人分）】

ひじき	5g
みりん	2g
└酒	小さじ 1/2 弱 (2g)
★醤油	小さじ 1/2 (3g)
└水	材料が浸る位
ハム	20g
黄パプリカ	20g
もやし	30g
人参	20g
きゅうり	30g
塩	少々
└酢	小さじ 2 (10g)
└砂糖	小さじ 1 (3g)
◆醤油	小さじ 1/2 (3g)
└油	小さじ 1 弱 (3g)

【作り方】

- ① ひじきは水でもどしてから、煮汁(★)で下味をつけておく。ザルで汁を切る。具材は千切りにする。
- ② もやしと人参はゆでる。きゅうりは少々の塩でしんなりさせる。ドレッシング(◆)を作り、混ぜる。

★ご飯の目安は約 150g です

エネルギー	720kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	23.9g
食塩相当量	3.3g