

優秀賞

色どりあざやか弁当

作成者 濱野 珠奈

栄養価(1人分)

エネルギー	601kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	14.5g
炭水化物	89.0g
食塩相当量	2.0g



◎ポイント◎

高齢者向けにかむ力も大事だと思い、食感のよいレンコンを使用したことで、たくさん噛むことができるお弁当です。

香りのよい大葉を使用し、減塩効果があります。

野菜をたっぷり使用して色どりあざやかにしました！

★は佐渡産食材です。

れんこんのはさみ焼き

【材料(2人分)】

鶏ひき肉	100g	
れんこん	100g	
おろししょうが	3g	
片栗粉	2g	
こしょう	少々	
A	しょうゆ	小さじ1弱
	砂糖	小さじ1弱
	みりん	小さじ2
油	小さじ1弱	

【作り方】

- ① れんこんは厚さ3mmほどにスライスして水にさらしておき、その後水気をふきとる。
- ② 鶏ひき肉に、しょうが、片栗粉、こしょうを入れてこねる。
- ③ れんこんの間に、穴からはみでるくらいひき肉をのせてはさむ。
- ④ ③に分量外の片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼く。
- ⑥ Aを合わせて回し入れ、煮からめる。

大豆とこねぎとにんじんの卵焼き

【材料（2人分）】

卵	1個
牛乳★	20g
大豆（ゆで）	20g
にんじん★	20g
こねぎ	10g
油	小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、角切りにする。
- ② こねぎは小口切りにする。
- ③ ①、②、大豆を混ぜ合わせる。
- ④ 溶いた卵と牛乳、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を焼く。

ちくわの青しそ巻き

【材料（2人分）】

ちくわ	2本
青しそ	4枚

【作り方】

- ① ちくわ、青しそを半分に切る。
- ② ちくわを青しその上にのせて巻く。
- ③ 爪楊枝で2か所刺して固定する。

にんじんしりしり

【材料（2人分）】

にんじん★	40g	
ツナ缶	1/2缶	
水	20cc	
卵	15g	
A	砂糖	大さじ1弱
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々

【作り方】

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 熱したフライパンに、ツナを油ごと入れ、にんじんと一緒に炒める。
- ③ Aを加えてふたをし、火を弱め2~3分加熱する。
- ④ ふたを外し、混ぜながら残った汁気を飛ばし、溶き卵でとじる。

ピーマンと塩昆布和え

【材料（2人分）】

ピーマン★	30g（1個）
塩昆布	5g
ごま油	少々

【作り方】

- ① ピーマンは細切りにして、電子レンジで加熱する。
- ② ①に塩昆布とごま油を加えて混ぜ合わせる。

付け合わせ

【材料（2人分）】 ミニトマト★4個

果物

【材料（2人分）】 なし★ 70g