最優秀賞

めざせ！長寿日本一弁当

作成者	チーム小木

栄養成分（１人分）
ごはん150ｇを含む

エネルギー	771kcal
たんぱく質	31.6ｇ
脂質	31.6ｇ
炭水化物	85.3ｇ
食塩相当量	2.2ｇ

お弁当のポイント

カレー味、酢の味、みそ味等とバリエーションを考えました。すべて簡単にできるメニューでシンプルで高齢者にもなじみのある料理を意識しました。果物は旬の果物を用意しました。

✽がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

さくらますのカレー風味焼き

【材料（２人分）】

さくらます ✽	120ｇ	米粉 ✽	６ｇ
塩こしょう	適量	油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/3	ミニトマト	60ｇ

【作り方】
① さくらますを食べやすい大きさに切る。
② ①に塩こしょうをし、米粉とカレー粉を混ぜたものをまぶす。
③ フライパンに油を入れて熱し、①を焼く。

なすとピーマンのひき肉みそ炒め

【材料（２人分）】

なす ✽	100ｇ	みそ	大さじ１
ピーマン ✽	20ｇ	砂糖	大さじ１
豚ひき肉	20ｇ	料理酒	小さじ２
油	10ｇ		

【作り方】
① なすとピーマンは食べやすい大きさに切る。
② フライパンに油を熱し、①とひき肉を炒める。
③ ②にみそ、砂糖、酒を入れて炒める。

春雨の酢の物

【材料（２人分）】

春雨	12ｇ	A	みかん缶詰	10ｇ
きゅうり ✽	20ｇ		酢	６ｇ
にんじん	６ｇ		砂糖	５ｇ
			しょうゆ	２ｇ

【作り方】
① 春雨は３～４㎝に切ってさっと茹でる。
② にんじんはせん切りにしてさっと茹でる。きゅうりもせん切りにしておく。みかん缶詰は缶汁を切っておく。
③ ボウルにＡの調味料を入れて①と②を和える。

アスパラベーコン

【材料（２人分）】

アスパラガス ✽ 40ｇ　ベーコン 16ｇ　油 ４ｇ

【作り方】
① アスパラガスは下の硬い部分の皮をむき茹でる。
② ①を４等分し、ベーコンを巻く。
③ フライパンに油を熱し②を焼く。

いろどり卵焼き

【材料（２人分）】

卵	２個	ツナ缶（汁とも）	24ｇ
しめじ	10ｇ	かにかま	10ｇ
ピーマン ✽	６ｇ	しょうゆ	１ｇ
ひじき	0.4ｇ	油	大さじ1/2

【作り方】
① しめじ、ピーマンはみじん切りにする。かにかまも１㎝幅に切り軽くほぐす。
② ひじきは、水で戻す。
③ ボウルに卵を割り入れ①と②、ツナ缶を入れて、よく混ぜる。しょうゆを入れる。
④ フライパンに油を熱し、③を入れて焼く。

季節の果物

【材料（２人分）】

りんご ✽ 80ｇ