

元気源気★生き活き弁当

最優秀賞



作成者

佐渡市健康推進協議会畑野支部

栄養成分(1人分)
ごはん150g含む

エネルギー	604kcal
たんぱく質	29.5g
脂質	17.1g
炭水化物	89.8g
食塩相当量	2.6g

お弁当のポイント

・食事は、生命の源！しっかり食べることが生活する上での活力になります。身近な食材を色々使い、手軽に作れる料理で栄養がたくさん詰まったお弁当を考えました。ご飯には不足しがちな海藻を使い佐渡の金山を表現しました。

✿がついている材料は、佐渡産のものを使用しています。

ごはん ✿ (焼きのり コーン)

鮭のレモン照り焼き

【材料(2人分)】

生鮭 ✿	120g
しめじ	40g
たまねぎ ✿	25g
塩	少々
小麦粉	6g
しょうゆ	12g
砂糖	6g
レモン汁	10g
サラダ油	5g
バター	3g

【作り方】

- ① 鮭は半分に切って塩をふり、5分おく。水気を拭いて小麦粉をまぶす。しめじは石づきを取り小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。しょうゆ・砂糖・レモン汁を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を入れて両面を焼く。汚れを拭きとり、合わせた調味料を加えからめ、鮭を取り出す。
- ③ 空いたフライパンに、しめじとたまねぎを加え水を少々入れて蓋をし、中火で火をとおす。フライパンに鮭をもどしてバターを加えからめる。

れんこんと椎茸のこんぶ煮

【材料(2人分)】

れんこん ✿	60g
しいたけ ✿	10g
にんじん ✿	15g
早煮昆布	2g
さつま揚げ	15g
昆布のもとし汁	80g
酢	2g
酒	5g
しょうゆ	6g
砂糖	2g

【作り方】

- ① 昆布を水につけてもどす。もどいたら短冊切りにする。れんこんとしいたけはいちょう切りにし、にんじんは短冊切りにする。さつま揚げは細切りにする。
- ② 鍋に昆布ともどし汁、酢を入れて中火～弱火で煮る。途中、れんこんとにんじんを加え、やわらかくなったら、しいたけとさつま揚げ、調味料を入れて、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

長芋と豚肉の甘辛炒め

【材料(2人分)】

長いも ✿	40g
豚こま肉	25g
細ねぎ	2g
砂糖	1g
しょうゆ	4g
サラダ油	4g

【作り方】

- ① 長いもは皮をむいて縦半分に切り、5～6mmの厚さの斜め切りにする。細ねぎは3cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を中火で炒める。焼き色がついたら、長いもを加え炒める。
- ③ ②に水少々と砂糖を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 長いもが柔らかくなったら強火にし、水気をとばして、しょうゆを回し入れる。最後に細ねぎを加え全体をまぜる。

かぼちゃのおかかマヨネーズ和え

【材料(2人分)】

かぼちゃ ✿	100g
たまねぎ ✿	10g
かにかまぼこ	8g
かつおぶし	1g
しょうゆ	1.5g
マヨネーズ	10g
ミニトマト ✿	20g

【作り方】

- ① かぼちゃはレンジで加熱しやわらかくする。粗熱がとれたら1cmの角切りにする。
- ② たまねぎは薄切りにし、水でさらす。かにかまぼこは割いておく。
- ③ ボウルにかつおぶし、しょうゆ、マヨネーズを入れて混ぜ、水気を切ったたまねぎ、かにかまぼこ、かぼちゃを入れて全体を混ぜる。

大根とじゃこの炒め煮

【材料(2人分)】

だいこん ✿	70g
ちりめんじゃこ	10g
小松菜	20g
ごま油	2g
しょうゆ	2g
砂糖	0.3g
塩こしょう	適量
白いりごま	2g

【作り方】

- ① だいこんは皮をむき、長さ3cm、幅1cmの短冊切りにする。小松菜は小さく切っておく。じゃこはさっと湯を通す。
- ② フライパンにごま油を入れ、じゃこを中火で炒める。
- ③ だいこんを加え、さらに火が通るまで炒める。途中、小松菜を加える。
- ④ 火を止めて、しょうゆ、砂糖、塩こしょうで味をつけ、再び火をつけて全体が混ざるように炒める。いりごまを加えて火をとめる。

