

令和元年度

ヘルシークッキングコンテスト

入賞作品レシピ集



佐世保市役所健康づくり課
24-1111 (内線5535)

～テーマ～ 「野菜たっぷり^{いろど}彩り弁当」

	最優秀賞	優秀賞
「子どもの部」	夏野菜の肉巻き	かんたんエビチリ
「中・高校生の部」	夏野菜てんこもり 卵ピザ	コンニャクカツ
「おとな（大人向け） の部」	大葉巻き梅しょうが つくね	蓮根ハンバーグ
「おとな（幼児向け） の部」	即席ナムル	春雨の中華風酢の物

メニュー集の活用にあたって

このメニュー集は、ふだん学校や仕事に持っていく弁当「野菜たっぷり彩り弁当」をテーマとした、令和元年度ヘルシークッキングコンテストに入選した8作品です。主食・主菜・副菜がバランスよく入っているかなどを意識して作ってみませんか？お弁当以外でも、毎食主食・主菜・副菜のそろった、バランスのいい食事をとりましょう。

バランス弁当の作り方とポイント

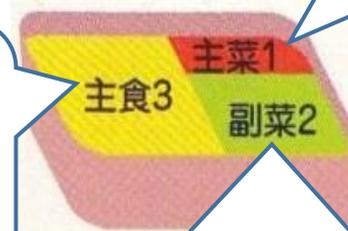
ポイント①

食べる人に合った大きさの弁当箱を選ぶ

(お弁当箱のサイズは下の表を参考に！)
 弁当箱の容量 (ml) =
 1食に必要なエネルギー量 (kcal)

ポイント②

主食 (ごはん) は
お弁当箱の
1/2 くらい



ポイント③

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など) は
お弁当箱の
1/6 くらい

ポイント④

副菜 (野菜・芋・キノコ・海藻など) は
お弁当箱の 1/3 くらい

ポイント⑤ 全体を彩りよく
おいしそうにしっかりつめる

※ちょうどいいお弁当箱のサイズは？
 (お弁当箱に書いてなければ、水を入れて
 量ってみてください)

男	お弁当の容量 (ml)	女
1~5歳	350~ 500ml	1~5歳
6歳~9歳	500~ 750ml	6~11歳 70歳以上
10~11歳 70歳以上	750~ 900ml	12~69歳
12~69歳	900~1100ml	

日本人の食事摂取基準 2015
 身体活動レベルⅡ (ふつうの場合)



野菜を使った一品：夏野菜の肉巻き

エネルギー217kcal、たんぱく質11.4g、脂質13.7g、カルシウム30mg、食塩相当量1.4g

材料 (2人分)		作り方
いんげん	8本(56g)	① いんげんは下ゆでする。オクラは洗ってヘタとガクの部分を切り取る。 ② 肉を広げて小麦粉をまぶす。 ③ ②でいんげん、オクラをそれぞれ巻く。 ④ フライパンに油を熱し、③をころがしながら焼く。 ⑤ 肉に火が通ったら、Aの調味料を加えて全体にからめながら炒める。 ⑥ それぞれを半分に切る。
オクラ	2本(25g)	
豚肉スライス	4枚(1枚25g)	
小麦粉	小さじ2	
油	小さじ2	
A		
濃口しょうゆ	大さじ1	
さとう	小さじ1	
みりん	小さじ1	
酒	大さじ1	
★作った弁当のワンポイント おじいちゃんの畑でとれた夏野菜をたくさん使ったお弁当		



野菜を使った一品：かんたんエビチリ

エネルギー130kcal、たんぱく質15.5g、脂質4.3g、カルシウム66mg、食塩相当量0.6g

材料 (2人分)	作り方
小えび 20尾(100g) 片栗粉 小さじ1 ケチャップ 小さじ2 にんにく(みじん切り) 小さじ1/2 ブロccoli 6房(120g) A { 卵 1個 砂糖 小さじ1 油 小さじ1/2	① 小えびはボウルに入れて熱湯をかけ、全体をはしでよく混ぜて水けをきる。 ② ①を耐熱容器に入れて片栗粉を振りかけて混ぜ、ラップをかけてレンジ(600W)で1分30秒加熱する。 ③ ②にケチャップとにんにくを加えて、味をつける。 ④ ブロccoliをゆでる。 ⑤ フライパンに油を中火で熱し、Aをよく混ぜ合わせて流しいれ、薄焼き卵をつくる。半分の大きさに切り5mm幅に切る。 ⑥ 彩りよく盛り付ける。

★作った弁当のワンポイント

レンジで簡単にエビチリを作りました。やさいとエビチリをきれいに盛りあわせたらしずし弁当です。



野菜をつかった一品：夏野菜てんこもり卵ピザ

エネルギー306kcal、たんぱく質17.7g、脂質18.9g、カルシウム240mg、食塩相当量1.2g

材料 (2人分)		作り方
オクラ	2本(25g)	① オクラは5mm幅に切り、ミニトマトは輪切りにする。とうもろこしはゆでて実を削り取る。アスパラガスはゆでて斜め切りにする。卵は溶いておく。
ミニトマト	2個(20g)	
とうもろこし	1本(150g)	
アスパラガス	4本(80g)	
卵	2個	② フライパンにバターをとかし、チーズ(1/2量)を広げて入れる。
とろけるチーズ	60g	
バター	10g	③ とけたチーズの上に卵を流しいれ、野菜類をのせる。
		④ 残りのチーズを上からかけ、ふたをして火を通す。
★作った弁当のワンポイント		
佐世保の野菜を使い、超ヘルシーな弁当にした。		



野菜を使った一品：コンニャクカツ

エネルギー325kcal、たんぱく質12.3g、脂質23.8g、カルシウム46mg、食塩相当量1.1g

材料 (2人分)	作り方
こんにゃく 1/2枚 (125g) めんつゆ (3倍濃縮) 40ml 水 80ml にんにく (すりおろし) 少々 豚ロース肉 100g 小麦粉 大さじ1 卵 1/4個 パン粉 大さじ4 サラダ油 適量 とんかつソース 小さじ2 いらごま 少々	① こんにゃくを斜めにそぎ切りにし、表面に切れ目を入れ湯通しする。 ② めんつゆ、水、にんにくを鍋に入れて火にかけて、沸騰させ①を入れて10分煮る。 ③ ②のこんにゃくの汁けを、ペーパーなどでとり、豚肉で巻く。 ④ ③に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、熱した油で揚げる。 ⑤ こんがり揚がったら油をきり、とんかつソースをかけ、ごまを散らす。
<p>★作った弁当のワンポイント こんにゃくでかさ増しして、ガッツリ食べてもヘルシーなお弁当にしました。こんにゃくに下味をつけたのがポイントです。</p>	

※栄養価について…衣は重量の5%、吸油率は10%で算出。めんつゆはこんにゃく重量に対し0.8%の塩分が吸収されたと仮定し算出。



野菜を使った一品：大葉巻き梅しょうがつくね

エネルギー260kcal、たんぱく質18.9g、脂質18.8g、カルシウム33mg、食塩相当量0.9g

材料 (2人分)	作り方
絹豆腐 1/8丁(50g) 鶏ひき肉 200g 大葉 6枚 梅干し(小粒) 3個 紅しょうが 10g オリーブオイル 大さじ1	① 絹豆腐は水切りをしておく。 ② ボウルに水切りした絹豆腐、鶏ひき肉、種を抜きあらく刻んだ梅、梅干しの種、みじん切りにした紅しょうがを入れ、スプーンで混ぜる。 ③ ②をねばりがつくまで混ぜたら梅干しの種を取りだし、6等分にする。 ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③をスプーンで形を整えながら落とし入れてふたをして蒸し焼きにする。 ⑤ 両面に焼き色がついたら皿にとり、粗熱がとれたら大葉で包む。

★作った弁当のワンポイント

いろんな食材を使い、一品一品味付けを変え、あきのこないようなお弁当にしました。

ごはんも栄養バランスを考え、もち麦を入れました。娘手作りのみそ玉もお湯を注げば出来上がりです。



野菜を使った一品：蓮根ハンバーグ

エネルギー272kcal、たんぱく質11.6g、脂質19.5g、カルシウム24mg、食塩相当量1.0g

材料 (2人分)	作り方
蓮根 50g	① 蓮根は5mm角に切り、ゆでて水けをきる。
パン粉 6g	② パン粉を牛乳にひたす。
牛乳 10ml	③ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を熱して飴色になるまで炒めて冷ます。
玉ねぎ 40g	④ ボウルに合い挽き肉、食塩を入れ粘りが出るまで混ぜ、ナツメグとこしょうを入れる。
油 小さじ1	⑤ ④に①～③と卵を加えてさらによく混ぜる。
合い挽き肉 110g	⑥ ⑤を4等分にして形を整えて、油を熱したフライパンで焼く。
食塩 1g	⑦ 両面が色よく焼けたら盛り付けて、トマトケチャップをかける。
ナツメグ 少々	
こしょう 少々	
卵 10g	
油 大さじ1	
トマトケチャップ 20g	

★作った弁当のワンポイント

「噛む」ことを意識した、栄養バランスのとれた弁当。



野菜を使った一品：即席ナムル

エネルギー17kcal、たんぱく質0.5g、脂質0.0g、カルシウム7mg、食塩相当量0.6g

材料（2人分）		作り方
きゅうり	20g	① きゅうり、にんじんは千切りにして塩もみをする。 ② もやしはさっとゆでてザルにあげ、水けをきる。 ③ ボウルにAの調味料を混ぜ、水けを絞った①と②を入れて和える。 ④ 汁けをきり、盛り付ける。
にんじん	20g	
食塩	2つまみ	
もやし	20g	
A	砂糖	4g
	しょうゆ	4g
	酢	10g
	水	10g
★作った弁当のワンポイント オクラのしょうゆ和えは野菜でご飯のお供になります。		



野菜を使った一品：春雨の中華風酢の物

エネルギー246kcal、たんぱく質4.3g、脂質8.0g、カルシウム36mg、食塩相当量0.8g

材料 (2人分)	作り方
春雨 50g	① 春雨はゆでてざるにあげて冷やす。長かったら食べやすく切る。
卵 1個	② といた卵に砂糖を入れてよく混ぜ、油をひいて熱したフライパンに流し入れて薄焼き卵を作り、細く切る。
砂糖 小さじ2	③ きゅうりは薄切りにする。きくらげは細切りにしてゆでる。にんじんはゆでてから細切りにする。
油 小さじ1/2	④ ミニトマトは飾り切りしておく。
きゅうり 50g	⑤ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせて①②③を和え、器に盛り④のミニトマトを添える。
にんじん 40g	
生きくらげ 大1個(7g)	
ミニトマト 4個(40g)	
A-酢 大さじ2	
薄口醤油 大さじ1	
砂糖 大さじ2	
ごま油 小さじ2	

★作った弁当のワンポイント

このお弁当は幼児向けに作ったので彩りを大事にしました。かまぼこを花びらの形に切って花のようにしたこととミニトマトを花の飾り切りにしたところがポイントです。