

目次

1 7種の野菜と恵那鶏ハムの
けんぱちくんサンド
(ちこり村とのコラボ)

2 白身魚のチリソース弁当

3 ささみの梅じそフライ弁当

4 アジの唐揚げ中華ソース弁当

5 ポークソテー ^{バーベキュー} BBQ
ソース弁当

6 鮭のオイスターソース炒め弁当

7 鶏肉の柚子香浸し弁当

8 いろいろ野菜の豚肉巻き弁当
(中京学院大学短期大学部
健康栄養学科とのコラボ)

① 7種の野菜と恵那鶏ハムのけんぱちくんサンド(ちこり村とのコラボメニュー) ～手で食べるサラダ 1食分の野菜がとれる～



1人分の栄養価

エネルギー	535kcal
たんぱく質	33.8g
脂質	14.6g
炭水化物	66.8g
食塩相当量	2.8g
カルシウム	210mg
野菜量	160g

① けんぱちくんサンド

材 料	分量 1人分
食パン(ごま入り・6枚切り)	2枚
マスタードスプレッド (またはマスタード)	6g
マヨネーズ (カロリーーフ)	6g
《恵那鶏ハム》	
恵那鶏むね肉	70g
塩麹	8g
ほうじ茶葉	適量
《ピクルス》	
にんじん	40g
甘酢	適量
スライスチーズ	1枚
レタス	1枚(30g)
スプラウト	70g
きゅうり(斜め薄切り)	3枚(10g)
チコリ	2枚

作り方

【下ごしらえ】

- 鶏むね肉は塩麹とほうじ茶葉をまぶし、半日程度おいて蒸し、蒸し汁につけたまま冷ます。
- にんじんはせん切りにして甘酢につけ、ひと晩漬け込みピクルスを作る。

- ① 食パンの片面にマスタードスプレッドを塗る。
- ② ①にレタスをのせ、マヨネーズ2gを丸くかける。
- ③ ②にチーズをのせ、スプラウトの半量をのせてマヨネーズを2gかける。
- ④ ③に、にんじんのピクルスをのせて、きゅうりを並べ、食べやすく切った鶏ハムを並べ、マヨネーズを2gかける。
- ⑤ ④に残りのスプラウトとチコリをのせ、もう1枚のパンで挟む。
- ⑥ ⑤をきっちりとラップで包み、包丁で半分に切る。



② 白身魚のチリソ -ス弁当



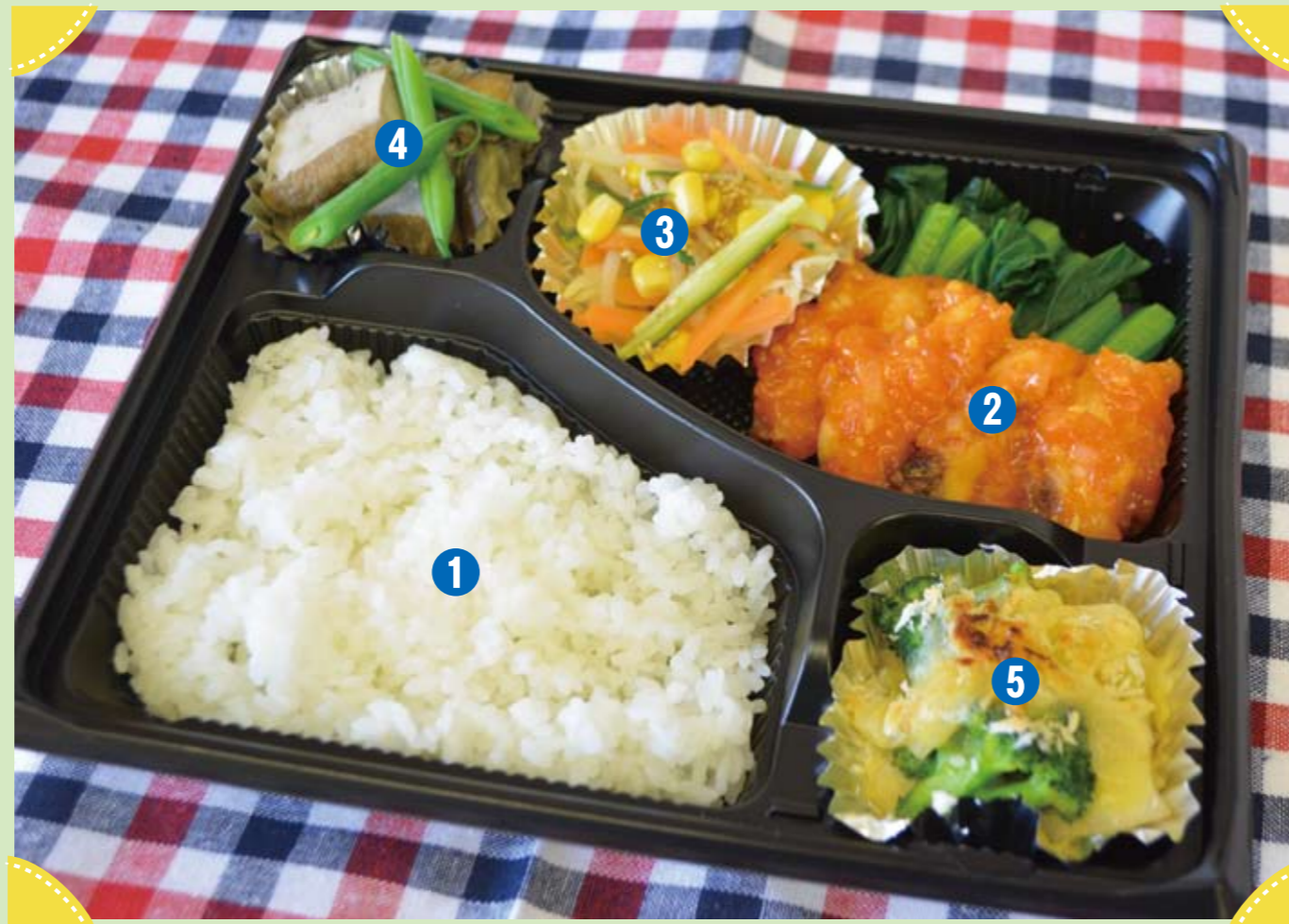
① ご飯

材 料	分 量	
	1人分	4人分
ごはん	150g	600g

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 0.4g
炭水化物 55.7g
カルシウム 5mg

1人分の栄養価

エネルギー 597kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 15.8g
炭水化物 84.7g
食塩相当量 2.8g
カルシウム 221mg
野菜量 211g



③ 切り干し大根のサラダ

材 料	分 量	
	1人分	4人分
切り干し大根	2.5g	10g
もやし	5g	20g
きゅうり	6g	24g
にんじん	3g	12g
ホールコーン	5g	20g
酢	2.5ml	小さじ2
砂糖	1g	小さじ1・1/3
しょうゆ	2.5ml	小さじ2
ごま油	0.25g	小さじ1/4
いりごま(白)	0.5g	小さじ2/3

エネルギー 26kcal
たんぱく質 0.9g
脂質 0.6g
炭水化物 4.7g
食塩相当量 0.5g
カルシウム 22mg
野菜量 29g

作り方

- 切り干し大根は水で戻し、サッとゆでて水けを絞り、食べやすい長さに切る。
- もやし、にんじんはせん切りにしてサッとゆでてザルに上げ、冷まして水けをきる。
- きゅうりは斜め薄切りにし、せん切りにする。コーンは水けをきる。
- ボウルにAを合わせ、①～③を和える。

④ なすと厚揚げの煮物

材 料	分 量	
	1人分	4人分
なす	40g	160g
厚揚げ	25g	100g
しょうが	0.5g	2g
だし汁	30ml	120ml
砂糖	0.6g	小さじ1弱
しょうゆ	3ml	小さじ2・1/2
酒	1.5ml	小さじ1強
みりん	1.5ml	小さじ1強
さやいんげん	1本	4本

エネルギー 58kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 2.9g
炭水化物 4.2g
食塩相当量 0.6g
カルシウム 69mg
野菜量 46g

作り方

- なすは皮をしま目にむき、ひと口大の乱切りにする。
- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、5～6ミリ厚さの角切りにする。
- しょうがはせん切りにする。
- さやいんげんは色よくゆでて、3等分に切る。
- 鍋にAを合わせて火にかけ、①～③を煮る。(色よく仕上げたいときはなすと厚揚げを別に煮ます)
- なすが柔らかく煮えたら④を加えて仕上げる。

② 白身魚のチリソース

材 料	分 量	
	1人分	4人分
白身魚	70g	280g
酒	3ml	小さじ2・1/2
片栗粉	適量	適量
油	適量	適量
玉ねぎ	40g	中1個
にんにく	0.3g	1.2g
しょうが	0.5g	2g
油	2g	小さじ2
豆板醤	0.5g	小さじ1/4
(好みで加減する)		
トマトケチャップ	13g	大さじ3・1/2
中華だしの素	1g	小さじ1・2/3
酒	2ml	大さじ1/2強
砂糖	1g	小さじ1・1/3
片栗粉	1.5g	小さじ2
水	30ml	120ml
小松菜	30g	3株
レタス	20g	3枚

作り方

- 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 白身魚は酒をふってしばらくおき、水けをしっかりふいて片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、②をカリッと揚げて取り出す。(よりヘルシーに仕上げるときは焼くとよいでしょう)
- フライパンに油を熱し、①のみじん切りにした玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎに火が通ったら豆板醤を加えて炒め、香りを出す。
- ④にAを加えてとろみがついたら③の魚を入れてからめる。
- 小松菜は色よくゆでて、3～4センチに切り、しっかり水けをきる。
- レタスを敷き、⑥の小松菜を盛って⑤の魚を盛り付ける。

エネルギー 185kcal 食塩相当量 1.1g
たんぱく質 13.5g カルシウム 82mg
脂質 8.1g 野菜量 91g
炭水化物 12.9g

⑤ 里芋の豆乳グラタン

材 料	分 量	
	1人分	4人分
里芋	25g	100g
ブロッコリー	10g	40g
玉ねぎ	5g	20g
しめじ	5g	20g
ベーコン	2g	8g
油	1g	小さじ1
小麦粉	2g	大さじ1弱
豆乳	25ml	100ml
コンソメ	1g	4g
こしょう	少々	少々
ピザ用チーズ	5g	20g
パン粉	少々	少々
アルミカップ	1枚	4枚

作り方

- 里芋は皮をむき、1.5センチ角に切ってゆでる。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切ってほぐす。ベーコンはせん切りにする。
- フライパンに油を熱し、③を焦がさないように炒め、小麦粉を加えて粉に火が通るまで弱火で炒める。火を止め、豆乳、コンソメを少しずつ加えて溶きのばす。
- ④を火にかけ、とろみがついてきたらコンショウを入れ、①、②を加えてアルミカップ等に入れ、チーズ、パン粉をふってオーブントースターで軽く焦げ目がつく程度焼く。

エネルギー 76kcal 食塩相当量 0.6g
たんぱく質 3.5g カルシウム 43mg
脂質 3.8g 野菜量 45g
炭水化物 7.2g



③ ささみの梅じそ フライ弁当



① ご飯

材 料	分量	
	1人分	4人分
ごはん	150g	600g

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 0.4g
炭水化物 55.7g
カルシウム 5mg

1人分の栄養価

エネルギー 573kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 14g
炭水化物 86.3g
食塩相当量 2.5g
カルシウム 100mg
野菜量 202g



③ れんこんサラダ

材 料	分量	
	1人分	4人分
れんこん	25g	100g
赤パプリカ	5g	20g
黄パプリカ	5g	20g
いりごま(白)	1g	小さじ1強
マヨネーズ	6g	大さじ2弱
練りからし	0.5g	2g
塩、こしょう	少々	少々

エネルギー 67kcal
たんぱく質 1.0g
脂質 5.0g
炭水化物 5.1g
食塩相当量 0.5g
カルシウム 20mg
野菜量 35g

- 作り方**
- れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢水にさらしてサッとゆでる。
 - パプリカは縦半分にして種を取り、横半分にしてせん切りにしてサッとゆでる。
 - ①、②を冷まして水けをきり、混ぜ合わせたAで和える。

④ じゃがいものカレー煮

材 料	分量	
	1人分	4人分
じゃがいも	40g	160g
玉ねぎ	30g	中3/4個
にんじん	10g	40g
しらたき	30g	120g
しょうが(みじん切り)	1g	4g
油	0.5g	小さじ1/2
カレー粉	少々	少々
だし汁	適量	適量
砂糖	2g	大さじ1弱
しょうゆ	5ml	大さじ1・1/3
さやえんどう	2さや	8さや

エネルギー 67kcal
たんぱく質 1.9g
脂質 0.7g
炭水化物 14.4g
食塩相当量 0.9g
カルシウム 37mg
野菜量 85g

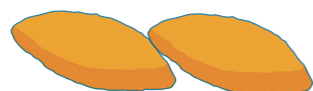
- 作り方**
- じゃがいもは乱切りにし、玉ねぎはくし切り、にんじんは小さめの乱切りにする。
 - しらたきは食べやすい長さに切って下ゆでする。
 - 鍋に油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、①を加えて炒める。
 - ③にカレー粉をふり入れ、全体に炒めてだし汁をひたひたに入れ、砂糖、しょうゆを加え、落し蓋をして煮含める。
 - さやえんどうは色よくゆで、④の仕上げに添える。

② ささみの梅じそフライ

材 料	分量		
	1人分	4人分	
鶏ささみ	60g	240g	
青じその葉	1枚	4枚	
練り梅	2.5g	10g	
塩	0.2g	0.8g	
こしょう	少々	少々	
衣	小麦粉	3g	12g
	卵(溶く)	5g	20g
	パン粉	6g	24g
揚げ油	適量	適量	
〈付け合わせ〉			
ブロッコリー	30g	120g	

- 作り方**
- ブロッコリーはゆでておく。
 - ささみの筋を取って横から包丁を入れ、たて半分に開く。
 - 青じその葉はたて半分に切る。
 - ②に③の青じその葉をおいて練り梅をぬり、はさむ。
 - ④の表面に塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
 - ⑤を油で揚げる。
 - ⑥が揚がったら斜め半分に切る。

エネルギー 170kcal
たんぱく質 16.9g
脂質 7.6g
炭水化物 7.9g
食塩相当量 0.8g
カルシウム 22mg
野菜量 31g



⑤ ほうれん草のしょうが和え

材 料	分量	
	1人分	4人分
ほうれん草	30g	120g
しめじ	20g	80g
しょうが(おろす)	1g	4g
かつお節	0.5g	2g
砂糖	1g	小さじ1・1/3
しょうゆ	1.7ml	小さじ1・1/3

- 作り方**
- ほうれん草はゆでて水けを絞り、2~3センチ長さに切る。
 - しめじは石づきを取り、小房に分けてゆでて水けを絞る。
 - Aを合わせ、①、②を和える。

エネルギー 17kcal
たんぱく質 1.7g
脂質 0.3g
炭水化物 3.2g
食塩相当量 0.3g
カルシウム 16mg
野菜量 51g

④ アジの唐揚げ中華 ソース弁当

① ご飯

材料	分量	
	1人分	4人分
ごはん	150g	600g

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 0.4g
炭水化物 55.7g
カルシウム 5mg

1人分の栄養価

エネルギー 554kcal
たんぱく質 24.4g
脂質 16.3g
炭水化物 73.8g
食塩相当量 2.3g
カルシウム 189mg
野菜量 161g



③ チンゲン菜ともやしの炒め物

材料	分量	
	1人分	4人分
チンゲン菜	50g	200g
もやし	20g	80g
油	1g	小さじ1
塩	0.3g	1.2g
こしょう	少々	少々

エネルギー 17kcal
たんぱく質 0.6g
脂質 1.1g
炭水化物 1.6g
食塩相当量 0.3g
カルシウム 52mg
野菜量 70g

作り方

- チンゲン菜は葉先と株元を分け、葉先は横に1.5センチ幅に切り、株元は縦半分になり、繊維にそって薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、①、もやしを炒めて塩、こしょうで調味する。

④ 高野豆腐と根菜のごま煮

材料	分量	
	1人分	4人分
高野豆腐	4g	16g
大根	30g	120g
にんじん	10g	40g
ごぼう	8g	32g
こんにゃく	10g	40g
さやいんげん	1本	4本
だし汁	30ml	120ml
砂糖	2g	大さじ1弱
みりん	1.25ml	小さじ1
しょうゆ	1.8ml	大さじ1/2
塩	0.25g	1g
すりごま	1.5g	小さじ1・1/5

エネルギー 60kcal
たんぱく質 3.1g
脂質 2.3g
炭水化物 7.0g
食塩相当量 0.7g
カルシウム 63mg
野菜量 51g

作り方

- 高野豆腐は水にくぐらせて湿らせ、ひと口大に切る。
- 大根、にんじん、ごぼうは乱切りにして水にさらす。こんにゃくは薄めの角切りにする。
- ②のごぼう以外を下ゆでする。
- いんげんは色よくゆでて3つに切る。
- 鍋にAを合わせて火にかけ、①とごぼう、③を加えて落とし蓋をし、煮含める。
- ⑤の煮汁がなくなってきたら④を入れ、火を止めてすりごまを加えて全体にまぶす。

② アジの唐揚げ 中華ソース

作り方

材料	分量	
	1人分	4人分
アジ	1/2尾分	2尾分
酒	2ml	大さじ1/2弱
しょうゆ	0.8ml	小さじ2/3
片栗粉	5g	20g
油	適量	適量
しょうが	0.5g	2g
白ねぎ	2g	8g
しょうゆ	3ml	大さじ1弱
酢	4.5ml	大さじ1・1/4
酒	0.5ml	小さじ1/2弱
砂糖	1g	小さじ1・1/3
みりん	1.2ml	小さじ1弱
ごま油	0.4g	小さじ1/2弱
いりごま(白)	ひとつまみ	小さじ1/2
万能ねぎ	1/4本	1本

- 三枚おろしにしたアジは片身を2~3切れのそぎ切りにし、酒としょうゆで下味をつける。
- ①に片栗粉をまぶし、180度に熱した油でカリッと揚げる。
- しょうが、白ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にAを合わせ、③を加えてひと煮立ちさせる。
- ④に揚げたての②のアジを漬け込む。
- ⑤を盛り付けて、ごまを散らし、小口に切った万能ねぎを散らす。

エネルギー 173kcal 炭水化物 6.7g
たんぱく質 13.2g 食塩相当量 0.9g
脂質 9.4g カルシウム 47mg



⑤ ブロccoliとカリフラワーのサラダ

材料	分量	
	1人分	4人分
ブロッコリー	20g	80g
カリフラワー	20g	80g
酢	少々	少々
卵(ゆで)	15g	60g
マヨネーズ (カロリーーフ)	4g	大さじ1・1/3
オイスターソース	2g	大さじ1・1/3
粒マスタード	1g	4g

作り方

- ブロッコリーは食べやすく小房に分けてゆで、ザルに上げる。
- カリフラワーは食べやすく小房に分けて酢を加えた熱湯でゆで、ザルに上げる。
- ゆで卵はひと口大に切る。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を入れて和え、仕上げに③を加える。

エネルギー 52kcal 炭水化物 2.8g 野菜量 40g
たんぱく質 3.7g 食塩相当量 0.4g
脂質 3.1g カルシウム 22mg



バーベキュー

⑤ ポークソテ- BBQ ソース弁当



① ご飯

材 料	分量	
	1人分	4人分
ごはん	150g	600g

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 0.4g
炭水化物 55.7g
カルシウム 5mg

1人分の栄養価

エネルギー 558kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 16.0g
炭水化物 78.7g
カルシウム 212mg
食塩相当量 2.8g
野菜量 198g



② ポークソテ- BBQソース

材 料	分量	
	1人分	4人分
豚肉(薄切り)	50g	200g
塩、こしょう	少々	少々
小麦粉	適量	適量
油	3g	大さじ1弱
玉ねぎ	30g	120g
しめじ	10g	40g
トマトケチャップ	10g	大さじ2・2/3
ソース(濃厚)	5ml	大さじ1・1/3
しょうゆ	1.7ml	小さじ1・1/3
はちみつ	1g	小さじ1/2強
砂糖	1g	小さじ1・1/3
こしょう	少々	少々
にんにく(おろす)	0.25g	1g
水	15ml	60ml
《付け合わせ》		
キャベツ	50g	200g
赤パプリカ	5g	20g
黄パプリカ	5g	20g
油	2g	小さじ2
塩、こしょう	少々	少々
ブロッコリー	30g	120g

- 作り方**
- ブロッコリーはゆでてザルに上げる。
 - 玉ねぎは薄切りにし、しめじはほぐす。
 - キャベツ、パプリカは洗ってせん切りにする。
 - 豚肉は食べやすく切って塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて1度皿に取り出す。
 - ④のフライパンで玉ねぎ、しめじを炒め、混ぜ合わせたAを加えて弱火にし、④の豚肉を戻してからめる。
 - 付け合せ用の③のキャベツ、パプリカは、フライパンに油を熱して炒め、塩、こしょうで調味する。

エネルギー 188kcal
たんぱく質 13.9g
脂質 8.0g
炭水化物 15.7g
食塩相当量 1.7g
カルシウム 47mg
野菜量 130g

③ 小松菜と厚揚げのカレー煮

材 料	分量	
	1人分	4人分
小松菜	40g	160g
厚揚げ	25g	100g
だし汁	30ml	120ml
カレー粉	0.5g	2g
しょうゆ	2.5ml	小さじ2
みりん	1.25ml	小さじ1
塩	0.2g	0.8g

エネルギー 51kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 3.0g
炭水化物 2.3g
食塩相当量 0.7g
カルシウム 131mg
野菜量 40g

作り方

- 小松菜は食べやすく切り、軸と葉に分ける。
- 厚揚げは油抜きをしてひと口大の角切りにする。
- 鍋にAを合わせて煮立たせる。
- ③に②を入れて煮含め、小松菜の軸を入れて煮る。
- ④の仕上げに小松菜の葉先を入れてひと煮する。

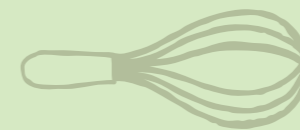
④ れんこんサラダ

材 料	分量	
	1人分	4人分
れんこん	25g	100g
ベーコン	5g	1枚
さやえんどう	1さや	4さや
マヨネーズ	6g	大さじ2
(カロリーーフ)		
スキムミルク	1g	小さじ2
いりごま(白)	1g	小さじ1・1/3
塩、こしょう	少々	少々

エネルギー 67kcal
たんぱく質 1.9g
脂質 4.6g
炭水化物 5.0g
食塩相当量 0.4g
カルシウム 29mg
野菜量 28g

作り方

- れんこんは皮をむいて薄切りにし、水でさらしてゆでる。
- ベーコンは細切りにしてフライパンで炒める。
- さやえんどうは筋を取ってゆでる。
- ボウルにAを合わせて①～③を和える。



⑥ 鮭のオイスターソース炒め弁当

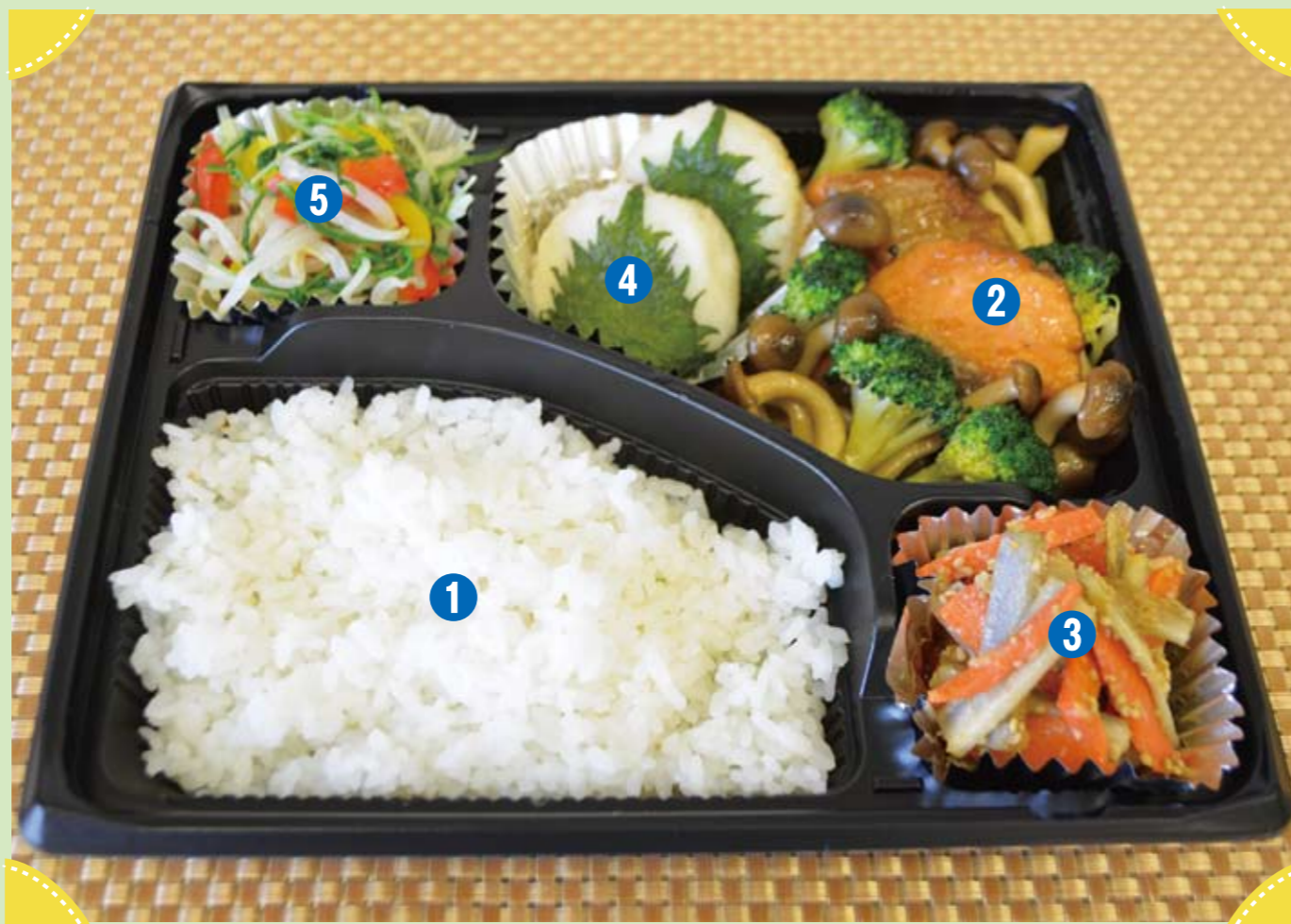
① ご飯

材 料	分量	
	1人分	4人分
ごはん	150g	600g

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
炭水化物	55.7g
カルシウム	5mg

1人分の栄養価

エネルギー	580kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	12.9g
炭水化物	87.0g
食塩相当量	2.1g
カルシウム	125mg
野菜量	254g

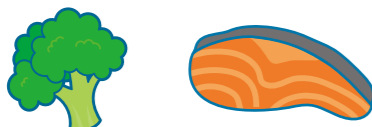


② 鮭のオイスターソース炒め

作り方

- ①サケは4~5センチ角のそぎ切りにし、Aで下味をつけてしばらくおく。
- ②①に片栗粉をまぶす。
- ③しめじは石づきを取ってほぐし、ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでる。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、②を入れて焼き、焼き色がついたらしめじを加え、Bの調味料を加えて炒める。
- ⑤④に火が通ったら③のブロッコリーを加え、サッと炒め合わせて仕上げる。

エネルギー	177kcal	食塩相当量	1.2g
たんぱく質	19.4g	カルシウム	29mg
脂質	5.4g	野菜量	90g
炭水化物	13.6g		



③ にんじんの甘味噌和え

材 料	分量	
	1人分	4人分
にんじん	30g	120g
ごぼう	15g	60g
白みそ	1.5g	小さじ1
酒	1.5ml	小さじ1強
みりん	1.25ml	小さじ1
油	1g	小さじ1
いりごま(白)	1g	小さじ1・1/3

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.7g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	29mg
野菜量	45g

- 作り方**
- ①にんじん、ごぼうは5~6センチの短冊に切って下ゆでする。
 - ②Aの調味料を合わせる。
 - ③フライパンに油を熱し、①を炒め②を加えて炒め合わせ、ごまをふる。

④ れんこんのふんわり揚げ

材 料	分量	
	1人分	4人分
れんこん	32g	128g
白はんぺん	22g	88g
青じその葉	2枚	8枚
揚げ油	適量	適量

エネルギー	79kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	4.3g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	14mg
野菜量	34g

作り方

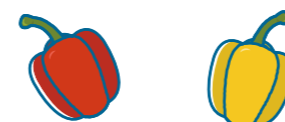
- ①れんこんは皮をむき、3分の1はみじん切り、3分の2はすりおろしてザルに上げ、水けをきる。
- ②ボウルに、はんぺんを入れてつぶす。
- ③②に①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④③を1人2つになるように分け、小判型に丸めて青じその葉を巻く。
- ⑤油を170度に熱し、④をじっくり揚げる。

⑤ ナムル

材 料	分量	
	1人分	4人分
もやし	40g	160g
水菜	20g	80g
赤パプリカ	12.5g	50g
黄パプリカ	12.5g	50g
ボン酢	3.3ml	小さじ2・2/3
ごま油	1g	小さじ1

- 作り方**
- ①もやしは(ひげ根を取って)サッとゆで、ザルに上げて水けをきる。
 - ②水菜は4センチ長さに切ってサッとゆで、ザルに上げてしっかり水けを絞る。
 - ③パプリカは、たて半分に切って種を出して薄切りにし、サッとゆでて水けを絞る。
 - ④ボウルにAを合わせ、①~③を再度水けをきって和える。

エネルギー	28kcal	食塩相当量	0.3g
たんぱく質	1.4g	カルシウム	48mg
脂質	1.1g	野菜量	85g
炭水化物	3.9g		





⑦ 鶏肉の柚子香 浸し弁当



① ご飯

材 料	分量	
	1人分	4人分
ごはん	150g	600g

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 0.4g
炭水化物 55.7g
カルシウム 5mg

1人分の栄養価

エネルギー 611kcal
たんぱく質 22.8g
脂質 16.9g
炭水化物 90.1g
食塩相当量 2.6g
カルシウム 185mg
野菜量 237g



③ 青菜と切り干しのごま和え

材 料	分量	
	1人分	4人分
ほうれん草	30g	120g
切り干し大根	2.5g	10g
にんじん	8g	32g
しょうゆ	2.5ml	小さじ2
砂糖	1g	小さじ1・1/3
すりごま	2g	小さじ2・2/3

エネルギー 34kcal
たんぱく質 1.6g
脂質 1.2g
炭水化物 5.0g
食塩相当量 0.5g
カルシウム 54mg
野菜量 48g

- ①ほうれん草はゆでて4センチ長さに切り、水けをしっかり絞る。
- ②切り干し大根は水で戻し、サッとゆでる。
- ③にんじんはせん切りにしてサッとゆでる。
- ④Aを合わせ、再度水けをきった①～③を和える。

作り方

④ 餃子の皮のキッシュ

材 料	分量	
	1人分	4人分
餃子の皮(大)	1枚	4枚
玉ねぎ	15g	60g
油	1g	小さじ1
ブロッコリー	8g	32g
ミニトマト	1個	4個
卵	6.5g	1/2個
牛乳	12.5ml	50ml
塩、こしょう	少々	少々
ピザ用チーズ	5g	20g
トマトケチャップ	好みで	好みで
アルミカップ	1枚	4枚

エネルギー 74kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 3.6g
炭水化物 6.9g
食塩相当量 0.4g
カルシウム 58mg
野菜量 38g

- ①アルミカップに餃子の皮を敷く。
- ②玉ねぎは薄切りにして油で炒める。
- ③ブロッコリーは小房に分けてゆで、ミニトマトは半分に切る。
- ④卵と牛乳を混ぜ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤①に②、③とチーズを入れ、④を流し入れる。
- ⑥⑤をオーブントースターで中まで火が通るまで焼く。ケチャップは好みでつける。

作り方

② 鶏肉の柚子香浸し

材 料	分量	
	1人分	4人分
鶏もも肉(皮なし)	50g	200g
酒	3.5ml	大さじ1弱
片栗粉	適量	適量
れんこん	20g	80g
なす	20g	80g
かぼちゃ	20g	80g
さやいんげん	1本	4本
揚げ油	適量	適量
ゆず(汁)	2.5ml	小さじ2
ゆず(皮)	0.5g	2g
しょうゆ	5ml	大さじ1・1/3
みりん	3.8ml	大さじ1
はちみつ	4g	小さじ2強
だし汁	7.5ml	大さじ2
赤唐辛子(輪切り)	少々	少々

- ①鶏肉はひと口大に切って酒をもみ込み、しばらくおいて片栗粉をまぶす。
- ②れんこんはひと口大の乱切り、なすも同様の乱切りにする。
- ③かぼちゃは薄切り、さやいんげんは3つに切る。
- ④ゆずは横半分にして汁を絞り、皮は黄色い部分のみをへいでみじん切りにする。
- ⑤Aを合わせてはちみつがなじむまでよく混ぜ、④を加える。
- ⑥揚げ油を熱し、①～③を揚げて⑤に漬け込む。

作り方

エネルギー 178kcal 食塩相当量 1.0g
たんぱく質 11.1g カルシウム 20mg
脂質 6.6g 野菜量 66g
炭水化物 16.8g

⑤ カブとベーコンのバター炒め

材 料	分量	
	1人分	4人分
カブ	40g	160g
ベーコン	8g	32g
エリンギ	20g	80g
ホールコーン(缶)	10g	40g
カブの葉	15g	60g
バター	2g	8g
中華だしの素	0.5g	小さじ1弱
塩、こしょう	少々	少々

エネルギー 73kcal 食塩相当量 0.7g
たんぱく質 2.7g カルシウム 48mg
脂質 5.1g 野菜量 85g
炭水化物 5.7g

- ①カブは食べやすく薄切りにする。
- ②ベーコンは短冊に切り、エリンギも短冊に切る。
- ③コーンは水けをきり、カブの葉は3～4センチ長さに切る。
- ④フライパンにバターを入れて火にかけ、②を炒め、①を加える。
- ⑤④のカブに火が通ったらコーンを加え、中華だしの素と塩、こしょうで調味する。
- ⑥⑤にカブの葉を加えて全体を炒め合わせ、火を通す。

作り方

1 ご飯

材料	分量	
	1人分	4人分
ごはん	150g	600g

エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 0.4g
炭水化物 55.7g
カルシウム 5mg

1人分の栄養価

エネルギー	617kcal	食塩相当量	2.1g
たんぱく質	26.9g	カルシウム	151mg
脂質	18.9g	野菜量	223g
炭水化物	82.0g		

8 いろいろ野菜の豚肉巻き弁当

(中京学院大学短期大学部健康栄養学科とのコラボメニュー)



2 いろいろ野菜の豚肉巻き

作り方

- ①豚肉はこしょうをふる。
- ②エリンギ、パプリカは、たてに細く切り、いんげんは下ゆです。
- ③①で②を巻く。
- ④フライパンに油を入れて熱し、③を焼く。焼き色がついたら混ぜ合わせたAを入れてからめる。
- ⑤④を食べやすく切り分け、好みであじめこしょうをかける。

エネルギー 191kcal 食塩相当量 0.6g
たんぱく質 15.6g カルシウム 8mg
脂質 11.2g 野菜量 54g
炭水化物 5.5g

材料	分量	
	1人分	4人分
豚ロース薄切り肉 (脂身なし)	3枚 (70g)	12枚 (280g)
こしょう	少々	少々
エリンギ	20g	80g
赤パプリカ	15g	60g
黄パプリカ	15g	60g
さやいんげん	1本	4本
オイスターソース	2g	小さじ1・1/3
しょうゆ	1.7ml	小さじ1・1/3
砂糖	1g	小さじ1・1/3
酒	5ml	大さじ1・1/3
油	1.5g	小さじ1・1/2
あじめこしょう	好みで	好みで

4 なすと厚揚げの肉みそかけ

材料	分量	
	1人分	4人分
なす	30g	120g
厚揚げ	20g	80g
《肉みそ》		
鶏ひき肉	5g	20g
赤みそ	1g	小さじ2/3
しょうゆ	1.25ml	小さじ1
砂糖	1g	小さじ1・1/3
酒	1ml	小さじ1弱

エネルギー 55kcal 食塩相当量 0.3g
たんぱく質 3.6g カルシウム 56mg
脂質 3.1g 野菜量 30g
炭水化物 3.1g

- ①肉みそを作る。鍋にAを入れて混ぜ、火にかけて混ぜながら火を通す。
- ②なすは皮をつけたまま網で焼き、皮をむいて食べやすく切る。
- ③厚揚げは食べやすい大きさに切ってフライパンで焼く。
- ④②、③を盛り付け、①の肉みそをかける。

3 里芋コロッケ風

作り方

- ①里芋は蒸して皮をむき、熱いうちにつぶす。
- ②①にツナ、塩、こしょうを混ぜてアルミカップに入れる。
- ③フライパンに油を熱し、パン粉をカリカリになるまで炒る。
- ④②に③をかけ、ケチャップをかける。

エネルギー 46kcal 炭水化物 7.2g 野菜量 40g
たんぱく質 1.7g 食塩相当量 0.3g
脂質 1.2g カルシウム 5mg

材料	分量	
	1人分	4人分
里芋	40g	160g
ツナ(水煮)	5g	20g
塩、こしょう	少々	少々
パン粉	2g	大さじ2・2/3
油	1g	小さじ1
ケチャップ	2.5g	小さじ2弱
アルミカップ	1枚	4枚

5 小松菜と人参のピーナツ和え

材料	分量	
	1人分	4人分
小松菜	15g	60g
にんじん	15g	60g
もやし	15g	60g
粉末ピーナツ	0.5g	2g
しょうゆ	0.8ml	小さじ2/3
砂糖	1.5g	小さじ2

エネルギー 19kcal
たんぱく質 0.8g
脂質 0.3g
炭水化物 3.7g
食塩相当量 0.2g
カルシウム 31mg
野菜量 45g

- ①小松菜はさっとゆでて食べやすい長さに切り、にんじんは細切りにしてさっとゆでる。
- ②もやしはさっとゆでてザルに上げ、水けをきる。
- ③Aを合わせ、①、②を和える。

作り方

6 ひじきとベーコンの炒め煮

材料	分量	
	1人分	4人分
ひじき(乾燥)	2g	8g
ベーコン	4g	16g
玉ねぎ	10g	40g
セロリ	10g	40g
しめじ	5g	20g
ごま油	1g	小さじ1
しょうゆ	1.7ml	大さじ1・1/3
塩	少々	少々
酒	2ml	小さじ2弱

エネルギー 38kcal
たんぱく質 1.1g
脂質 2.7g
炭水化物 3.0g
食塩相当量 0.6g
カルシウム 27mg
野菜量 41g

- ①ひじきは水で戻す。
- ②ベーコンは細切り、玉ねぎ、セロリは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③鍋にごま油を熱してベーコンを炒め、①、②の玉ねぎ、セロリ、しめじを炒める。
- ④③にAを加えて汁けがなくなるまで炒め煮する。

作り方

7 切り干し大根の甘酢漬け

材料	分量	
	1人分	4人分
切り干し大根	3g	12g
しょうが	0.5g	2g
砂糖	1g	小さじ1・1/3
酢	5ml	大さじ1・1/3
塩	0.1g	0.4g
昆布	0.5g	2g

エネルギー 16kcal
たんぱく質 0.3g
脂質 0.0g
炭水化物 3.8g
食塩相当量 0.1g
カルシウム 19mg
野菜量 13g

- ①切り干し大根は水で戻してサッとゆでて水けを絞る。
- ②しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ③Aと②、細切りにした昆布を合わせ、①を漬け込む。

作り方

けんぱちくん弁当とは

- 「食」を通じた健康づくりのために、市管理栄養士が作成した栄養バランス食です。年齢・性別・体格・活動量によって摂取量が変わりますが（右頁参照）、けんぱちくん弁当は一食分の目安量や味を体感できるよう考案したものです
- 現在15種類あるメニューは、出前講座や食生活改善サポーターによる講習会、学校給食、配食サービスのお弁当、飲食店、企業等でも活用されています。

【けんぱちくん弁当の基準（ⅠまたはⅡの基準を満たすこと）】

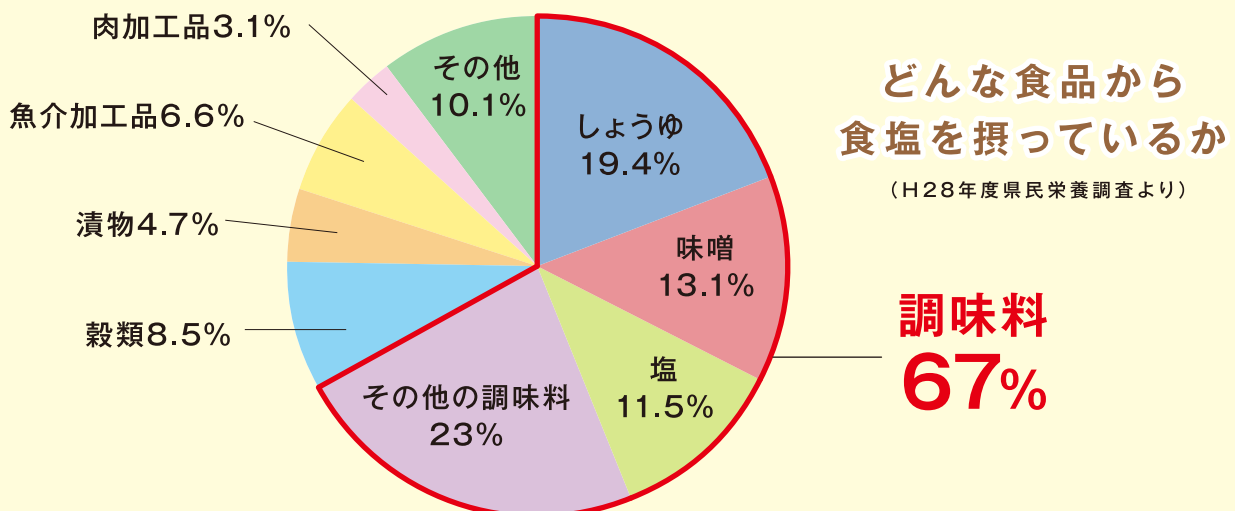
	Ⅰ 一般女性や中高年男性で生活習慣病予防の取組希望者向け	Ⅱ 一般男性や身体活動量の高い女性で生活習慣病予防の取組希望者向け
エネルギー量	450～650kcal未満	650～850kcal
食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●料理の組み合わせの目安は「主食+主菜+副菜」又は「主食+副菜（主菜、副菜）」とする ●脂質エネルギー比20～30%、炭水化物エネルギー比50～65%、タンパク質エネルギー比13～20%の範囲内とする ●野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量は140g以上とする ●その他市長が認めるもの 	
登録基準参照元	「健康な食事・食環境」認証制度におけるスマートミールの基準	

※「けんぱちくん弁当」を作って販売していただける飲食店や事業所を随時募集しています。

家庭での味つけを見直してみよう

中津川市は高血圧で治療をしている方が多く、血圧を上げる原因のひとつに食塩の摂り過ぎがあります。平成28年度に実施された岐阜県民栄養調査の結果から、中津川市を含む東濃地域では1日に摂っている食塩の量が、成人男性1日10.3g、成人女性1日8.3gと基準より多いことがわかりました。

また、調査結果から、食塩の67%は調味料から摂っていることがわかり、家庭での食事の味付けや調味料の摂り方を見直すことが必要となっています。



1日に必要なエネルギー及び栄養素の摂取目標量

栄養素		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
主な働き		体温を保ち、体を活動させる原動力です。 とり過ぎは肥満につながるので注意しましょう。	血液や筋肉、臓器など、体をつくるための主成分です。	体を動かすエネルギー源です。 とり過ぎは肥満や心疾患の危険性を高めるので注意しましょう。	糖質と食物繊維の総称で、体のエネルギー源になります。	とり過ぎに注意！ 高血圧や腎機能低下がある方は6g未満にしましょう。
年代	性別					
18～29歳	男	2,650kcal	86～133g	59～88g	331～431g	7.5g未満
	女	2,000kcal	65～100g	44～67g	250～325g	6.5g未満
30～49歳	男	2,700kcal	88～135g	60～90g	338～439g	7.5g未満
	女	2,050kcal	67～103g	46～68g	256～333g	6.5g未満
50～64歳	男	2,600kcal	91～130g	58～87g	325～423g	7.5g未満
	女	1,950kcal	68～98g	43～65g	244～317g	6.5g未満
65～74歳	男	2,400kcal	90～120g	53～80g	300～390g	7.5g未満
	女	1,850kcal	69～93g	41～62g	231～301g	6.5g未満
75歳以上	男	2,100kcal	79～105g	47～70g	263～341g	7.5g未満
	女	1,650kcal	62～83g	37～55g	206～268g	6.5g未満

※身体活動レベルふつうの場合で目標を出していますが、あくまでも目安であり、活動量や体格等により個人差があります。エネルギーの過不足は、体重の変化やBMIを用いて評価する必要があります。（日本人の食事摂取基（2020年版）参照）

栄養成分表示を活用しよう

活用例 A弁当とB弁当で迷った場合



栄養成分表示 (1食(420g)当たり)	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	<u>32.2g</u>
炭水化物	114.5g
食塩相当量	<u>3.5g</u>



栄養成分表示 (1食(390g)当たり)	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	<u>19.2g</u>
炭水化物	92.1g
食塩相当量	<u>2.1g</u>



健康診断の結果で「脂質と食塩の多い食事を控えましょう」と言われたからB弁当にしよう。

8万人の
ヘルス
アップ

しっかり食べて

食べて健康レシピ集 Vol.4

けんぱちくん



弁当
レシピ集



健康なからだを作ろう！



8万人のヘルスアップ

バランスよく
食べよう！



8万人のヘルスアップ

けんぱちくん弁当メニューや季節の野菜を使った簡単で美味しい
レシピを、クックパッド（料理レシピサイト・公式キッチン「けんこう
なかつがわ」）に掲載しています、ぜひご覧ください。

クックパッド



中津川市



中津川市