

うまし国20品目お弁当

食生活研究会エッセンス 伊藤 早織（三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年）

このお弁当には三重県の山の幸、海の幸を20種類盛り込みました。おにぎりは混ぜるだけなので簡単です。食材が多いためバランスが良く、季節が楽しめます。子ども達の1日に必要なカルシウムの半分近くがこの一食で摂取できます。調理法を簡単にしたことから、忙しい朝でも短時間で作れる色とりどりの楽しいお弁当になりました。

■材料（2人分）

おにぎり

精白米	120g	干しエビ	3g
干ししらす	10g	ひじき・ごま	各1g
鮭フレーク	10g	小松菜	10g

ささ身のアーモンド揚げ

ささ身	50g	鶏卵	1/3個
濃口醤油	6g	アーモンドスライス	8g
みりん	4g	揚げ油	適量
薄力粉	6g		

蓮根と人参のきんぴら風

レンコン	40g	濃口醤油	6g
ニンジン	20g	みりん	9g
サラダ油	4g		

ピーマンのココット

鶏卵	2/3個	上白糖	1.5g
青ピーマン	15g	とろけるチーズ	10g
赤ピーマン	15g		

胡瓜と若芽の梅肉和え

キュウリ	30g	濃口醤油	3g
わかめ（生）	5g	みりん	3g
梅干し	1個		

ミニトマト 2個



所要時間

30分

■作り方

おにぎり

- ①精白米は洗って炊く。
- ②ご飯を半分に分けて両方に干ししらすを入れ、一方に鮭フレークと湯がいた小松菜を混ぜ、もう一方に干しエビともどしたひじきを混ぜ、俵型にする。

ささ身のアーモンド揚げ

- ①ささ身はすじをとり、ひと口大に切りビニール袋に入れ、醤油・みりんできしめ込む。
- ②10分位おいてキッチンペーパーで水気を取り、小麦粉をまぶし、溶いた卵にからめ、少し砕いたアーモンドスライスをまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。

蓮根と人参のきんぴら風

- ①レンコンはさいのめ切りにし、ニンジンは小さめの短冊切りにする。
- ②サラダ油をフライパンに入れ、レンコンとニンジンを炒める。
- ③2～3分弱火で炒め調味料を加えさつとからめる。

ピーマンのココット

- ①ピーマンは1cm弱の角切りにし、さつと茹で、水気を取り、アルミのカップに入れ、溶いた卵に砂糖を加えたものを注ぐ。
- ②上にチーズと少しのパプリカをのせて、オーブンで5分焼く。

胡瓜と若芽の梅肉和え

- ①キュウリを縦に切り、めん棒などでたたき、味をしみ込ませやすくしてから食べやすい大きさに切る。わかめはよく洗ってからひと口大に切る。
- ②梅干しは包丁で細かくし、醤油・みりと混ぜてから、キュウリとわかめを加え和える。

よ坊さん弁当

大杉 奈緒（学校法人大川学園三重調理専門学校調理経営学部１年）

日本歯科医師会のキャラクターをお弁当にしてみました。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な鮭と噛みごたえのある雑穀米を使用しました。伊勢茶のおにぎりは、茶のカテキンがむし歯予防に効果的です。手に持っているのは歯ブラシで、見た目も楽しく栄養価もバッチリの「よ坊さん弁当」を仕上げました。

■材料（２人分）

よ坊さんのおにぎり

* 雑穀鮭おにぎり

ご飯 100g 雑穀 2g
鮭フレーク 10g

* 茶飯おにぎり

ご飯 100g 伊勢茶 2g

* 飾り

服：スライスチーズ 10g
目：のり 1g
歯ブラシ：ゴボウ・スパゲッティ 各4g・揚げ油
口：桜エビ 1g
帽子：ミニトマト 4g

がんもどき

木綿豆腐 40g
ひじき・キクラゲ・桜エビ
あおさ・トウモロコシ缶詰（ホール） } 適宜
揚げ油

野菜チップス

レンコン（市販のスライスの水煮可） } 適宜
・サツマイモ・ゴボウ・揚げ油

いわげんのごまあえ

インゲン 10g
だし汁・あえ衣（すりごま・調味料） 適宜

トマトとチーズのオープン焼き

トマト 10g
チーズ・小魚・アーモンド 適宜

うずら卵

うずら卵（水煮可） 1個
桜エビ 少々

牛乳寒天

牛乳 100g 小豆缶詰・みかん缶詰
粉寒天 1g 適宜

所要時間

45分



■作り方

よ坊さんのおにぎり

- ①ご飯にそれぞれの材料を混ぜ、のりで目、チーズで服、トマトで帽子、桜エビで口をつくる。
- ②ゴボウは先端にスパゲッティをさし油で揚げる。

がんもどき

- ①豆腐とトウモロコシは水気を切っておき、ひじき・桜エビ・あおさ・キクラゲ・全ての材料をつながるまで混ぜ、上のゴボウと一緒に揚げる。
（キクラゲはもどしてから食べやすい大きさに切る）

野菜チップス

- ①レンコン・サツマイモはスライサーでスライス、ゴボウは包丁でスライスし、水に浸ける。
- ②水気をきりがんもどきと一緒に揚げる。

いわげんのごまあえ

- ①インゲンは少しかために茹で、冷水にとりだし汁に浸ける。
（浸ける時間は、好みの味の濃さになるまで）
- ②あえ衣と和える。

トマトとチーズのオープン焼き

- ①トマトは楕形切りにし果肉をとり、アーモンド・小魚と交互に盛り、上にチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

うずら卵

- ①うずら卵は半分に切ったり、花形に切るなど好みにカットし、上から桜エビを散らす。

牛乳寒天

- ①鍋に牛乳・粉寒天を入れ1～2分沸騰させて溶かし、カップに入れて固める。
- ②濃度がついてきたら小豆を入れ、固まったらみかんを飾る。

彩りにサンチュを添える。

しっかい噛んで元気もいもい！スマイル弁当

岡田 公子（会社員）

歯を丈夫にするためにカルシウムやマグネシウム、ビタミンDを多く含む食材を使用し、また、しっかりと噛んで食べる力が養えるように、食物繊維の多い食材や、タコなど、何度もよく噛まないといけない食材も使用しました。三重県の農水産物をたくさん使用し、子ども達が楽しく食べられるように彩りも良くしたお弁当です。

■材料（2人分）

豚肉の三色野菜巻き

豚もも薄切り肉	3枚	砂糖	大さじ1/2	} A
ニンジン（長さ5cm）	25g	醤油	小さじ1	
ゴボウ（長さ5cm）	25g	酒・みりん		} B
サヤインゲン	3本	各大さじ1		
ごま油	小さじ2	醤油・砂糖		
サラダ油	適量	各大さじ2/3		
塩	少々			
白煎りごま・レタス	適量			

ひじきとあらめのシャキシャキ五目煮

芽ひじき（戻して）	20g	} A
きざみあらめ（戻して）	12g	
レンコン（正味）	20g	
油あげ（油抜き済）	5g	} B
醤油・みりん・砂糖		
各大さじ2/3		
だし汁 3/4カップ		
水煮大豆	10g	
塩茹で枝豆	6粒	
サラダ油	小さじ1	

たこわかめの卵焼き

蒸しタコ	20g	} A
カットわかめ（戻して）	12g	
卵	1・1/2個	
酒	小さじ1	} B
砂糖	小さじ1/2	
醤油・塩	少々	
サラダ油	適量	

ブロッコリーのカルシウムのせ

ブロッコリー	40g	マヨネーズ	適量
チーズ（板状）	12g	塩	少々
あみエビ	少量		



小松菜おにぎり鮭とじゃこ

ご飯	180g	塩	少々
小松菜	60g	带状焼のり	4枚
A 焼鮭のほぐし身		} 各大さじ1	
B 上乾ちりめんじゃこ			

うなぎいんご

リンゴ	1/4個	塩	少々
-----	------	---	----

■作り方

豚肉の三色野菜巻き

- ①ニンジンとゴボウは細めの棒状に切り、ごま油で炒め、Aと水大さじ1を加えて水気がなくなるまで炒り煮する。
- ②サヤインゲンはヘタを取り、塩少々を入れた熱湯でさっとゆがき、半分に折る。
- ③豚肉を広げて①と②をそれぞれ3等分してのせしっかりと巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し③の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら焼いてBを入れて味を煮からめ、火を止めて白煎りごまをまぶす。
- ⑤少し冷めたら半分に切りレタスを添えて盛り付ける。

ひじきとあらめのシャキシャキ五目煮

- ①レンコンはいちょう切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れてAを入れて炒め、水煮大豆とBを加えて煮汁がなくなるまで煮含める。
- ③火を止め、塩茹で枝豆をのせる。

たこわかめの卵焼き

- ①タコは小さめのぶつ切りにする。
- ②ボウルにAとBを入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②を流し入れて巻き、卵焼きをつくり、食べやすい大きさに切る。

ブロッコリーのカルシウムのせ

- ①ブロッコリーは小房に分けて塩少々を入れた熱湯でかために茹で上げる。
- ②チーズは三角の形に4等分に切る。
- ③ブロッコリーの上にマヨネーズをのせ②とあみエビをのせる。

小松菜おにぎり鮭とじゃこ

- ①小松菜は塩を入れた熱湯でさっとゆがき、水気をきって刻んでおく。
- ②ご飯と①を混ぜ合わせ、半分に分けてAとBをそれぞれ混ぜて2個ずつの俵型のおにぎりを作り、まわりに軽く塩をまぶして焼のりで巻く。

うなぎいんご

- ①リンゴは半分に切り、皮にV字の切り目を入れウサギの耳部を残して端から皮をむき、塩水に浸けて水気をきる。

所要時間

30分

かむかむ骨太お弁当

仲井 麻友子（三重大大学教育学部附属中学校2年）

お弁当の名前からわかるように、歯ごたえのある食材を盛り込んで、子ども達に噛むことの大切さを楽しみながら実感してもらうこと、そして強い骨作りにつながるカルシウムアップをねらったお弁当です。美杉のコンニャクや伊勢のひじき・わかめといった地元産の食材を活用し、また調理の簡便性も考慮しました。

■材料（2人分）

しらすとわかめの俵型おにぎり

しらす・わかめ・ごま 適量

人参のきんぴら風

ニンジン	1/4本	ごま油・醤油	} 適量A
切りごま	適量	砂糖・みりん	

ピーマンのごま和え

ピーマン	1個	醤油・砂糖	} 適量B
		めんつゆ・ごま	

チーズとひじきの卵焼き

卵	1個	チーズ	1切	} 適量C
乾燥ひじき	1g	砂糖・塩・酒	}	
		めんつゆ		

かまぼこのたらこサンド

かまぼこ 2切 たらこ 少々

こんにゃくハンバーグ

合挽きミンチ	100g	牛乳	大さじ3	} 適量
コンニャク	1/4枚	生パン粉	1/4カップ	
溶き卵	1/2個分	ケチャップ・ソース	}	
玉ネギ	1/8個	塩・コショウ・醤油		

高野豆腐の煮物

高野豆腐	1枚	薄口醤油・砂糖	} 適量D
ニンジン	1/4本	酒・だし汁	

ブロッコリー・ミニトマト・レタス



所要時間

35分

■作り方

しらすとわかめの俵型おにぎり

①炊きたてのご飯に、もどして細かく切ったわかめに塩を少量ふったものと、しらすを混ぜて俵型に形をつくる。

人参のきんぴら風

①ニンジンを繊維にそって短冊形に切り油で炒めAの調味料で味付けする。

ピーマンのごま和え

①ピーマンを繊維にそって細めの千切りにし油でさっと炒め、熱いうちにBの調味料で味付けする。

チーズとひじきの卵焼き

①乾燥ひじきはたっぷりの水でもどしておき、チーズは小さい目の目に切っておく。
②ひじきを軽くしぼり、めんつゆで味付けしておく。
③卵にCの調味料を入れ、ひじきとチーズを入れて混ぜ、焼く。

かまぼこのたらこサンド

①かまぼこ一切れの真ん中に切り目を入れ、たらこを挟む。

こんにゃくハンバーグ

①コンニャクは軽く茹で、みじん切りにしておく。玉ネギのみじん切りを油で炒める。
②ミンチに全ての材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
③2等分してハートの型で抜いて焼く。
④ソースを作っかけてかける。

高野豆腐の煮物

①高野豆腐は水にもどして星の型で抜き、ニンジンは花の型で抜いて軽く下茹でしておく。
②だし汁にDの調味料で味を付け、高野豆腐とニンジンを入れて煮る。

かいかい弁当

渡邊 祐里（主婦）

地産地消と子どもの噛む力を意識したバランスの良いお弁当です。一番のおすすめは「玄米ナゲット」です。栄養満点の玄米を子どもが喜ぶナゲットに変身させました。「牛肉巻き」は牛肉にエノキとコンニャクを巻き込むことで噛みごたえを出しています。他にも、根菜、海草、大豆製品といういろんな食材を使って食感の違いを楽しめるようにしました。

■材料（2人分）

牛肉巻き

牛肉	2枚	醤油	大さじ2
コンニャク	40g	酒	大さじ2
エノキ	20g	みりん	大さじ2

玄米ナゲット

玄米	茶碗1/2杯	}	A
高野豆腐	1枚		
玉ねぎ	1/4個		
ショウガ	1かけ		
コリアンダー	少々		
ターメリック	少々		
酒・醤油	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
あやひかり粉（米粉）	1/4カップ		
油	適量		

南瓜サラダ

カボチャ	100g	マヨネーズ	10g
カシューナッツ	20g	醤油	適量
ひじき	2g		

揚げ野菜スティック 甘酢つけ

ゴボウ	5cm	ニンジン	1/4本
酢・砂糖・醤油	適量		

まっ(3(3すけオニギリ

玄米入りご飯	茶碗2杯分
のり	1枚（1/4に切る）
チーズ	1枚
黒ごま	8粒



■作り方

牛肉巻き

- ①牛肉を広げ、コンニャク・エノキを中に入れ巻く。
- ②醤油・酒・みりんを水で煮詰め味をつける。

玄米ナゲット

- ①玄米は炊いてからつぶす。
- ②フードプロセッサーにAを入れ混ぜる。
- ③フライパンに油を少しひき、②を炒める。
- ④③に塩・酒・醤油で味をつける。
- ⑤④にあやひかりを入れ、ひとまとめにし、俵型に4～6等分する。
- ⑥油で揚げる。

南瓜サラダ

- ①カボチャはひと口大に切り茹でる。
- ②カシューナッツはフライパンで乾煎りする。
- ③ひじきはもどし、醤油・水で煮て下味をつける。
- ④①と②と③をマヨネーズで和える。

揚げ野菜スティック 甘酢つけ

- ①ゴボウ・ニンジンをスティック状に切り素揚げする。
- ②酢・砂糖・醤油の甘酢に浸けてしばらくおく。

所要時間

30分

B・R・B弁当 (ブラックライスバーガー弁当)

富永 実希子 (歯科衛生士)

いなべ市特産の黒米を使い、子どもが好きなハンバーガーをイメージしてガブリッとかぶりつけるように、ライスバーガーにしました。エビとレンコンを混ぜ込んだハンバーグは、とても食感が楽しい仕上がりです。副菜も噛むことを意識して作りました。簡単にすぐ作れるメニューですので、ぜひ試してみてくださいね。

■材料 (2人分)

ライスバーガー

*レンコンバーグ

エビ	4匹	卵黄	1個分
レンコン	6cm	おろしショウガ	小さじ1/2
ニンジン	1/4本	片栗粉	大さじ1・1/2
シタケ	1個	中華だし	小さじ1
ネギ	1/3本	塩	少々

*ライス

黒米入りご飯	茶碗1杯分	オイスターソース	小さじ1/2
卵白	1個分	黒ごま	小さじ1
サラダ菜	2枚		

キュウリの塩昆布あえ

キュウリ	1本	塩昆布	大さじ1
------	----	-----	------

ポテトサラダ春巻

ポテトサラダ	40g	春巻の皮	2枚
--------	-----	------	----

ちくわのシソ・チーズ巻き

ちくわ	2本	チーズ	2枚
シソ	2枚		

ミニトマト 2個



■作り方

ライスバーガー *レンコンバーグ

- ①ニンジン・しいたけ・ネギ・おろしショウガ・片栗粉・中華だし・塩をフードプロセッサーに入れてみじん切りにする。
- ②レンコン4枚スライスして酢水に浸けておく。残りは包丁でみじん切り、エビも包丁で細かくたたく。
- ③①と②と卵黄を混ぜ、スライスしたレンコンの間に挟み、まわりに片栗粉(分量外)をまぶしてごま油で両面カラリと焼く。

ライスバーガー *ライス

- ①黒米入りご飯・卵白・オイスターソース・黒ごまをボウルに入れ混ぜる。
- ②レンコンバーグと同じ位の大きさに形を作る。
- ③レンコンバーグを焼いたフライパンで表面に軽く焦げ目がつく位まで両面焼く。
- ④ライス→サラダ菜→レンコンバーグ→ライスの順に挟む。

キュウリの塩昆布あえ

- ①キュウリを乱切りにして塩昆布で和える。

ポテトサラダ春巻

- ①ポテトサラダを春巻の皮で巻く。
- ②オーブントースターで焦げ目がつくまで両面焼く。

ちくわのシソ・チーズ巻き

- ①ちくわ・シソ・チーズを半分に分ける。
- ②ちくわの表面にシソ・チーズをのせ、くるくるっと丸く巻いて爪楊枝でとめる。

所要時間

30分

カラフル愛情弁当

奥田 遥（三重県立久居農林高等学校2年）

このお弁当は、野菜をふんだんに使い、栄養バランスがとれているだけでなく、お弁当を開けたとき「食べたい」と思ってもらえるよう工夫しました。お米も三重県産の新米を使い、健康的で「地産・地消」を目指した弁当に仕上げました。鮭を焼いて細かくしご飯に混ぜたことにより、魚嫌いの子どもにも喜んで食べてもらえると思います。また、卵焼きには生野菜を入れることにより顎の力をつけるようにしました。

■材料（2人分）

にんじんのソテー

ニンジン	40g	砂糖	5g
コンソメ	少々	バター	4g
水	100cc		

いわげんの肉巻き

豚肉	80g	砂糖・醤油	各小さじ2
インゲン	50g	みりん・酒	

やさいたっぴい卵焼き

卵	100g	玉ネギ	10g
ニンジン	20g	砂糖	大さじ1
葉ネギ	10g		

さつまいもの茶巾

さつまいも	80g	レモン汁	少々
砂糖	大さじ1		

鮭ごはんの花かざり

ごはん	100g	卵の黄身	少々
枝豆	10g	鮭	少々

ドライカレーのハートかざり

ごはん	100g	カレー粉	少々
ハム	6g	醤油	少々
玉ネギ	20g	塩・コショウ	少々
ニンジン	10g		

ミニトマト 40g



■作り方

にんじんのソテー

①材料を全て入れて煮る。

いわげんの肉巻き

①豚肉にインゲンを巻き、フライパンで焼いて、その他の材料を全て入れてからめる。

やさいたっぴい卵焼き

①ニンジン・葉ネギ・玉ネギをみじん切りにして溶き卵の中に入れ、砂糖も入れ卵焼きをつくる。

さつまいもの茶巾

①さつまいもを茹で、つぶしてその他の材料を入れる。

鮭ごはんの花かざり

①ごはんを鮭と混ぜて形をつくり、枝豆・卵の黄身を飾る。

ドライカレーのハートかざり

①ハム以外の材料を全て炒めて、形をつくり、ハートに切り抜いたハムを上を飾る。

ミニトマト

①ヘタをとり飾る。

所要時間

50分

元気っ子弁当

木村 朱莉（三重県立四日市農芸高等学校 2 年）

彩りに気をつけながら栄養価や歯の健康に考慮して作りました。おにぎりにはしらすやひじき、卵焼きにはチーズを巻いてカルシウムが摂取できるようにしました。ハンバーグにはレンコンを細かく切って入れ、歯ごたえを出しました。彩りを考え野菜を多く使い、苦手な野菜も子どもが食べやすいケチャップ味に仕上げました。

■材料（2 人分）

レンコンバーグ

合挽き肉	100 g	卵	1/2 個
玉ネギ	1/4 個	パン粉・塩・	各少々
レンコン	10 cm 位	コショウ	

チーズin卵焼き

プロセスチーズ	1 粒	卵	1 個
---------	-----	---	-----

アスパラのベーコン巻き

アスパラガス	1 本	ベーコン	3 本
--------	-----	------	-----

ナポリタン

ピーマン	1/2 個	塩・コショウ	少々
ニンジン	40 g	ケチャップ	大さじ 2
玉ネギ	20 g		
スパゲッティ	20 g		

かいかい梅のしらすおにぎり

梅・しらす・ひじきフレーク	20 g
ご飯	60 g のり 2 枚

いも虫えだまめ

枝豆	6 個
----	-----

ミニトマト	2 個
-------	-----



所要時間

45 分

■作り方

レンコンバーグ

- ①玉ネギ・レンコンはみじん切りにして油で炒める。
- ②肉・卵・パン粉を混ぜ、①を入れ塩・コショウする。
- ③よく混ぜたら食べやすい大きさに分け、手の平でたたくように丸める。
- ④熱したフライパンに油を敷き焼く。

チーズin卵焼き

- ①熱した卵焼き器に油を敷いて卵を全体に 1/2 量流し込む。
- ②卵焼き器の奥にひと口に切ったチーズを置き手前に向かって巻き込む。
- ③空いたところに油を敷き残りの卵を入れて巻く。

アスパラのベーコン巻き

- ①アスパラはすじをとりラップで包んで電子レンジで 1 分加熱する。
- ②アスパラを 4 等分しベーコンを巻く。
- ③ベーコンを巻いたらスパゲッティでとめて熱したフライパンで焼く。（ベーコンからの油があるので、油は敷かない。）

ナポリタン

- ①ピーマン・ニンジン・玉ネギを千切りし油を敷いたフライパンで炒め、塩・コショウで味を調える。その間に、スパゲッティを茹でておく。
- ②茹でたスパゲッティを①に入れケチャップで味を付ける。

かいかい梅のしらすおにぎり

- ①炊いた米にフレークを混ぜひと口大の丸いおにぎりにぎり、のりを巻く。

いも虫えだまめ

- ①茹でた枝豆の実を串にさす。

ミニトマト

- 彩りをつけるために配置に気をつける。

まし・シャキッと・カレ弁当

関田 素子（歯科医師）

歯科医師として普段診療していく中で、米・野菜嫌い、離れ子ども達に歯科疾患が目立ちます。シャキシャキ感のある野菜を含めた三重県産の食材をとりこみ、よく噛んで、それらを克服できるメニューを考えました。また、子どもが喜び、見た目もかわいいお弁当を作りました。

■材料（2人分）

よい歯の飾り巻き

ご飯	150g	合わせ酢	
でんぷ	小さじ2	酢	大さじ1
香りごま	6g	砂糖	小さじ1
すしのり	1枚	塩	少々

インゲンの豚肉巻き

インゲン	6本	ケチャップ	小さじ1
豚バラ肉	4枚		

パプリカ入りチーズ風オムレツ

パプリカ（赤）	1個	牛乳	小さじ1
パプリカ（緑）	1個	塩・コショウ	少々
卵	1個	油	少々
粉チーズ	適量		

エビとコーンのカレー醤油炒め

エビ	3匹	カレー粉	少々
コーン	20g	醤油	少々

添え野菜・果物

ミニトマト・キュウリ・梨



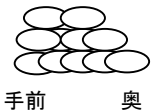
所要時間

31分

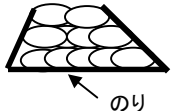
■作り方

よい歯の飾り巻き

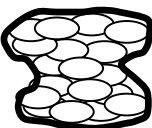
（図A）



（図B）



（図C）



①ご飯に合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る。

②歯の部分：

巻きすにのり約1/3（1/3枚より長めにする）を横におき、上下2cmあけて、すし飯50gに香りごまを混ぜたものをおく。その時、手前を高く、横から見たら（図A）のようにおく。

のりを上部の平らな部分以外に巻く。（図B）

半分の長さに切り、のりを巻いていない部分同士をくっつけ、くぼみをつけたりにして歯の形に整える。

②の完成。（図C）

③すし飯100gにでんぷを混ぜる。

④巻きすにのり1/2枚を縦におき、手前1cm、奥3cmをあげ③の90gをおき、中央に②を寝かせ巻く。

⑤②のくぼみに③の残り10gをのせさらに巻き、形を整える。

インゲンの豚肉巻き

①下茹でしたインゲン3本ずつを豚バラ肉2枚で巻く。

②フライパンで①を焼き、ケチャップで味付けし炒める。

パプリカ入りチーズ風オムレツ

①パプリカを細かく切り、塩・コショウで炒める。

②ボウルに卵を溶き、①・粉チーズ・牛乳を混ぜ合わせる。

③油をひいたフライパンでスパニッシュオムレツ風に焼き上げる。

エビとコーンのカレー醤油炒め

①エビとコーンは下茹でし、エビは1cm弱の大きさに切る。

②油をひいたフライパンで、①のエビとコーンを炒め、カレー粉少々と醤油少々を入れて炒める。

☆野菜の下茹では、野菜に水をくぐらせ、ビニール袋に入れて電子レンジで行う。

まるごと食べよう三重の海幸弁当

食生活研究会エッセンス 竹田 有里（三重中京大学短期大学部食物栄養学科2年）

このお弁当は、自然に噛むことができる食材を多く使用し、切り方も考え、よく噛むことができるように考えました。また、チーズやしらすなどカルシウムが豊富な食材を入れ、丈夫な歯につながるようにしました。目でも楽しんでもらえるように鮭にはアーモンドをつけ、子ども達の興味を引くようにこのお弁当を作りました。

■材料（2人分）

しらす枝豆ご飯

精白米	120g	枝豆	10g
しらす	8g		

鮭のアーモンド焼き

鮭	60g	マヨネーズ	3g
アーモンド	5g		

きんぴらごぼう

ごぼう	20g	醤油	3g
ニンジン	20g	酒	3g
レンコン(水煮)	20g	砂糖	1.5g
小松菜	15g	サラダ油	2g

イカフライ&チーズ

イカ	20g	小麦粉	25g
パン粉	25g	プロセスチーズ	10g
卵	50g		

青さの玉子焼き

卵	100g	あおさ	0.5g
砂糖	3g		

ミニトマト 2個



所要時間

30分

■作り方

しらす枝豆ご飯

- ①米を炊く。
- ②ご飯にしらすを加え混ぜる。
- ③②のご飯をお弁当箱に盛りその上に枝豆を飾る。

鮭のアーモンド焼き

- ①鮭にマヨネーズを塗る。
- ②①の鮭にアーモンドをつけて焼く。

きんぴらごぼう

- ①ごぼう・ニンジンは長さ4cmの細切りにする。
- ②レンコンは1cmの角切りにする。
- ③小松菜はさっとゆがいておく。
- ④小松菜以外の食材をフライパンでよく炒める。
- ⑤④に調味料を加え味付けする。
- ⑥最後に小松菜を加えさっと炒める。

イカフライ&チーズ

- ①イカを縦1cm、横2cmの大きさに切る。
- ②①のイカに小麦粉・卵・パン粉をつけて、そのイカを半分に折るようにして竹串にさして油で揚げる。
- ③お弁当用の串に、揚げたイカをさし、次にチーズをさし、再びイカをさす。

青さの玉子焼き

- ①卵をよく溶く。
- ②あおさを手で細かくして卵に加え、砂糖を加える。
- ③フライパンで巻いていく。

ミニトマト

ヘタをとって飾る。