








ベジー1グランプリ受賞作品

野菜たっぷり栄養バランス弁当のレシピです。

最優秀賞（1点）

-  Hot or Ice?!
ご飯にぴったり和風ラタトゥイユランチ 古田 佳奈子（鈴鹿大学短期大学部 生活コミュニケーション学科 食物栄養学専攻 1年）

入賞（4点）

-  ご飯サンドと野菜サラダの彩り弁当 島上 美佳 笠井 希 岩谷 亜里紗
（永井病院 調理師・栄養士）
-  パパ、お仕事がんばって！ 宮本 早苗（松阪市食生活改善推進員）
-  免疫力アップ弁当 山 京子（伊賀市食生活改善推進員）
-  栄養たっぷりバランス弁当 中井 茉佑（相可高等学校 2年）



Hot or Ice?! ご飯にぴったり和風ラタトゥイユランチ



野菜使用量

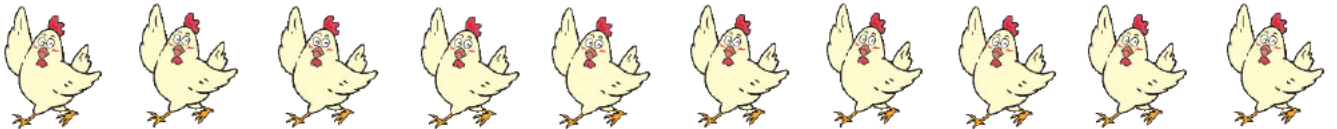
210g

- 和風根菜ラタトゥイユ
- おにぎらず
(卵焼きとじゃこ)
(鶏の照り焼きと紅しょうが)
- みかん



PRポイント:

冷蔵庫にある野菜なんでもOK!夏は冷たく、冬は温かく、持っていけるお野菜たっぷりラタトゥイユ。西京味噌の優しい甘さに山椒の香りがたまりません。



《和風根菜ラタトゥイユ》

材料名	分量(1人分)	作り方
たまねぎ	30g	①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
人参	20g	②にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにし、鍋にオリーブオイルと一緒に入れる。
れんこん・なす	各20g	③ゆっくりと熱し、香りが出たらベーコンを炒める。
ごぼう・パプリカ	各10g	④更になんこ、ごぼう、人参、たまねぎを炒める。
ベーコン	10g	⑤次になすを入れ、炒める。
トマト水煮	100g	⑥トマト水煮をつぶしながら入れ、野菜が柔らかくなるまで中火で煮込む。
オリーブオイル	小さじ2	⑦パプリカを入れる。
にんにく	半片	⑧火を止め、西京味噌、しょうゆ、みりんで味を調える。
鷹の爪	半本	⑨粉山椒をふりかける。
西京味噌	大さじ1	
しょうゆ・みりん	適量	
粉山椒	適量	

《おにぎらず》(卵焼きとじゃこご飯)

材料名	分量(1人分)	作り方
卵	1個	①卵を砂糖と塩で調味し、よくかき混ぜる。
砂糖	小さじ1	②フライパンに油(分量外)をなじませ、卵を小判型にまとまるように焼く。
塩	1つまみ	
ご飯	90g	③ご飯にじゃこ、刻んだ大葉、しょうゆ、七味を入れ、混ぜる。
じゃこ	10g	④ラップの上におぼろ昆布を半量広げ、中央にご飯を半量のせる。
大葉	1枚	
おぼろ昆布	8g	⑤ご飯の上に卵を置き、ご飯の残りをかぶせ、おぼろ昆布で包み込む。
しょうゆ	適量	⑥ラップをまきながら形を整え、なじませる。
七味	適量	⑦ラップごと半分に切る。

《おにぎらず》(鶏の照り焼きと紅しょうがご飯)

材料名	分量(1人分)	作り方
鶏もも肉	30g	①鶏もも肉を厚さ7ミリ程に切り広げる。
しょうゆ みりん めんつゆ	大さじ1	②つけだれを合わせ、鶏を漬ける。
	大さじ1	③フライパンに魚焼き用ホイルを敷き、焦げないように弱～中弱火で焼く。
	大さじ1	
ご飯	90g	④ご飯に粗く刻んだ紅しょうがを混ぜる。
紅しょうが	適量	⑤ラップの上のにりを置き、中央にご飯を半量のせる。
のり	全形1枚	⑥ご飯の上に鶏照り焼きを置き、ご飯の残りをかぶせ、のりの四隅を中央にむけて包み込む。
		⑦ラップをまきながら形を整え、なじませる。
		⑧ラップごと半分に切る。



ご飯サンドと野菜サラダの彩り弁当



野菜使用量

240g

- ご飯サンド
- 野菜サラダ
- 八方だし
(参考)



PRポイント:

のりにご飯で具材をはさむだけで色どりの良いご飯サンドが簡単に出来ます。
果物と魚介を加えたサラダを合わせて、低エネルギーでも満足感のあるお弁当にしました。



《ご飯サンド》

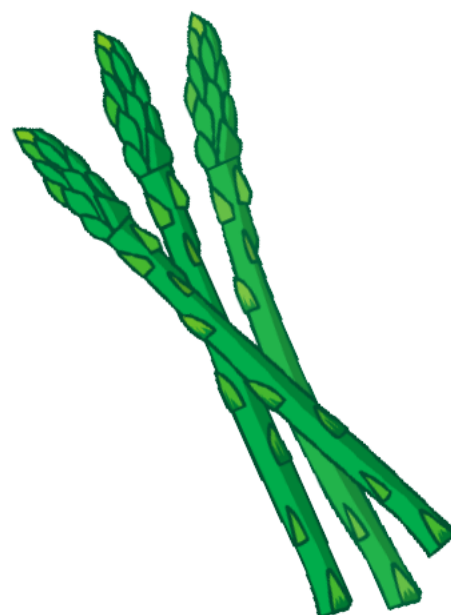
材料名:	分量(1人分)	作り方
やきのり	2枚	※ご飯にはさむ具材を作ります
雑穀米	150g	①細切りにした赤ピーマンとグリーンアスパラはゆでて八方だしに漬けておく。
赤ピーマン	20g	②ごま油で豚肉とキムチを炒める。
グリーンアスパラ	3本	③人参、ごぼうはさがきにする。
八方だし	適量	④③と牛肉を濃口しょうゆと砂糖、酒、みりんでき辛く煮つける。
豚肉	30g	⑤薄焼き卵を作る。
キムチ	30g	
ごま油	3g	
牛肉	25g	
ごぼう	20g	※具材をのりにご飯でサンドします
人参	10g	⑥ご飯を4等分し、1/2に切ったのりの上に薄く広げ、
濃口しょうゆ	4ml	②と赤ピーマンを載せのりで覆う。
砂糖	4g	⑦のりで覆った上に、ご飯を広げ④の具材を重ねる。
酒・みりん	各1.5ml	⑧同じようにご飯を広げ、グリーンアスパラ、薄焼き卵の順に重ね、最後にご飯を載せてのりで覆う。
卵	25g	⑨3等分に切り分け食べやすいようにラップで包む。
サラダ油	1g	

《野菜サラダ》

材料名:	分量(1人分)	作り方
レタス	80g	
赤たまねぎ	20g	①水にさらした赤たまねぎ、きゅうり、トマト、ぶどうをドレッシングで和える。
きゅうり	20g(1/3本)	
ミニトマト	30g(2個)	
ぶどう	60g(6粒)	
グレープフルーツ	50g(1/4個)	②レタスを適当な大きさに切り、①と八方だしに漬けたえび、イカ、グレープフルーツを彩りよく盛り合わせる。
えび・イカ	各30g	
オリーブオイル	7.5g	
酢	15ml	
食塩	0.3g	
こしょう	0.15g	

《八方だし》

材料名:	分量(作りやすい量)	作り方
かつおだし	1300ml	
塩	6g	①かつおだしに調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
砂糖	30g	
薄口しょうゆ	50ml	②清潔な容器に入れチルドで保存。



パパ、お仕事がんばって！



野菜使用量

213g

- ご飯・梅干
- かじきのチーズピカタ
- ピーマンのカレーソテー
- 厚揚げ煮
- 豚汁
- キャベツゆかりあえ
- ミニトマト・果物

PRポイント:

彩よく、いろいろな野菜を入れること、緑黄色野菜を入れることを考えています。乳製品を加えることも必要と思いました。



《かじきのチーズピカタ》

材料名	分量(1人分)	作り方
かじき	40g	
卵	60g	①卵をときほぐし、みじん切りにしたにら、粉チーズ、塩、こしょうとまぜる。
にら	3g	
粉チーズ	1g	
塩・こしょう・油	適量	②3つに切ったかじきを①につけながら焼く。

《ピーマンのカレーソテー》

材料名	分量(1人分)	作り方
ピーマン	40g	①ピーマンは千切りにする。
油	1g	
塩・こしょう	適量	②①を炒めて、塩、こしょう、カレー粉で調味する。
カレー粉	適量	

《厚揚げ煮》

材料名	分量(1人分)	作り方
さつまあげ	15g	①さつまあげは一口大に切る。
れんこん	15g	
人参	15g	②れんこん、人参はうす切りにする。
砂糖	4g	
しょうゆ	5g	③①②をかつおぶしと共に煮る。
かつおぶし	1g	

《豚汁》

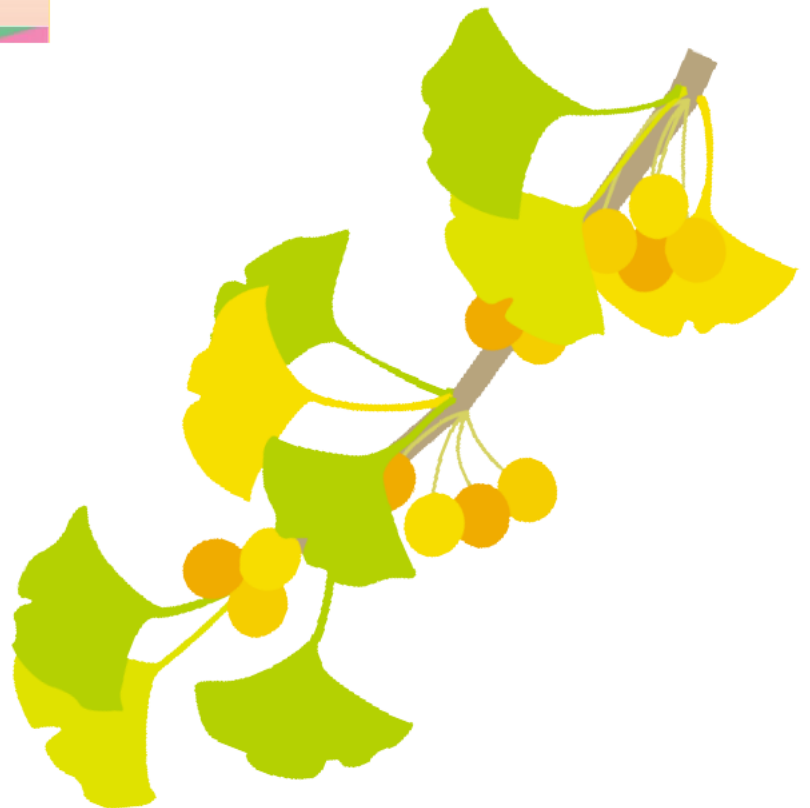
材料名	分量(1人分)	作り方
豚小間切肉	10g	①大根はいちょう切り、人参、ごぼうはななめ半月切りにする。
大根	25g	
油あげ	3g	②油あげは角切り、白菜は1cmのざく切りにする。
人参・ごぼう	各10g	
白菜	50g	③①②を豚肉と共にだし汁で煮て、みそで調味する。
だし汁	180ml	
みそ	13g	

《キャベツゆかりあえ》

材料名	分量(1人分)	作り方
キャベツ	20g	①キャベツは2cm角に切る。 ②①をゆでて、しぼり、ゆかり粉であえる。
ゆかり粉	適量	

《ミニトマト・果物》

材料名	分量(1人分)
ミニトマト	2個(25g)
ぶどう	45g



免疫力アップ弁当

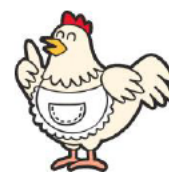


野菜使用量 130g

- のり巻きおにぎり
- 豚肉の甘辛煮
- ゆでブロッコリー
- れんこんのきんぴら
- 野菜いため
- プチトマト・みかん

PRポイント:

寒い冬に向けて、免疫力をつけるために、最強食材をとり入れて作りました。色どりにも配慮し、おいしく仕上がりました。



《のり巻きおにぎり》

材料名	分量(1人分)	作り方
大麦入りご飯	70g × 2	①サランラップの上でゆかりごはんを作り、丸く握る。
ゆかり	適量	②のりをかぶせ、サランラップでおにぎりをしっかりくるむ。
桜えび(小さめ)	適量	③同様に、桜えびでおにぎりを作る。
手巻き用焼きのり	2枚	④最後に、サランラップの上から包丁で十文字の切れ目を入れる。

《豚肉の甘辛煮》

材料名	分量(1人分)	作り方
豚肉(生姜焼き用)	80g	①フライパンに油を熱し、豚肉の両面をしっかり焼く。
オリーブ油	適量	
オリゴ糖	適量	②オリゴ糖、酒、みりん、しょうゆで味付けをする。
酒・みりん・しょうゆ	適量	

《ゆでブロッコリー》

材料名	分量(1人分)	作り方
ブロッコリー	20g	①耐熱容器にブロッコリーを入れ、
塩	適量	電子レンジ(600w)で1分間温める。

《れんこんのきんぴら》

材料名	分量(1人分)	作り方
れんこん	20g	①れんこんは、薄いいちょう切りにする。 ②れんこんをオリーブ油で炒め、だし、酒、みりん、しょうゆで味付けをする。
だし	適量	
酒	適量	
みりん	適量	
しょうゆ	適量	
オリーブ油	適量	

《野菜いため》

材料名	分量(1人分)	作り方
人参	30g	①人参、椎茸は千切りにする。 ②フライパンにオリーブ油を熱し、人参を炒め、柔らかくなったら椎茸とコーンを加え炒める。 ③椎茸に火が通ったら、塩、こしょうで味付けをする。 ④最後にみじん切りにしたパセリを加えさっと炒める。
生椎茸	10g	
コーン	10g	
パセリ	10g	
オリーブ油	適量	
塩	少々	
こしょう	少々	

《プチトマト》

材料名	分量(1人分)
プチトマト	2個(30g)



栄養たっぷりバランス弁当

野菜使用量

300g

- ご飯・生鮭のほぐし身
- ミートボール
- 筑前煮
- ほうれん草の卵とじ
- パプリカとオクラの炒め物

PRポイント:

このお弁当には、1日に必要な栄養がバランス良く入っているだけでなく、体に良いとされている緑黄色野菜をたくさん摂ることもできるのでオススメです。



《ミートボール》

合い挽き肉	100g	パン粉	30g	粉チーズ	6g
トマト缶	150g	卵	25g		

《筑前煮》

材料名	分量(1人分)	作り方
人参	35g	①人参、ごぼう、こんにゃくを一口大に切る。 ②出汁、みりん、酒、しょうゆ、砂糖を加え煮る。
ごぼう	40g	
こんにゃく	60g	
みりん・酒・しょうゆ	各大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	

《ほうれん草の卵とじ》

材料名	分量(1人分)	作り方
ほうれん草	50g	①ほうれん草を一口大に切り炒める。 ②しんなりしたら、しょうゆと砂糖を加える。 ③卵を入れ、ほうれん草と絡ませる。
卵	25g	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	

《パプリカとオクラの炒め物》

材料名	分量(1人分)	作り方
赤・黄パプリカ	各10g	①赤パプリカ、黄パプリカをスライスに、オクラは輪切りにする。
オクラ	5g	
油	小さじ1	②軽く炒めてからしょうゆ、みりん、酢で味付けする。
しょうゆ・みりん	各大さじ1	
酢	大さじ1/2	

