



# グランプリ

## 第6回 健康野菜たっぷり料理

### 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）



秋の彩り野菜盛り弁当

神寄 圭汰（鈴鹿医療科学大学4年）



#### 入賞（4点）



見楽食ル弁当（ミ・ラ・ク・ル 弁当）

伊藤 敬子（伊賀地区食生活改善推進員）



野菜たっぷりヘルシー弁当

齋藤 里穂（三重県立神戸高校3年）



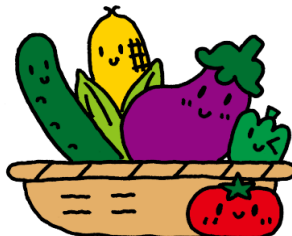
野菜たっぷり薬膳弁当  
～風邪なんかに負けないゾ～

伊藤 久美（主婦）



メタボ改善・ダイエットに！  
大人のお子様ランチ弁当

河埜 玲子・松本 由紀  
（済生会松阪総合病院 医師・管理栄養士）



# 秋の彩り野菜盛り弁当



野菜使用量 …… 115g



炊飯器でカンタン！！  
秋の彩り野菜盛りご飯



肉巻き



ほうれん草ととろけるチーズ  
の洋風卵焼き



ブロッコリーの胡麻ドレ和え



ミニトマト・サラダ菜

## PRポイント:

秋の旬野菜を多く取り入れているので栄養価、味共に良く、かつ値段も安いことを売りに作りました。弁当を作る上で毎日作るとなると値段を安くということが大切だと思うため、主婦の方々が作りやすく、リーズナブルになるようにレシピを作成しました。



## 【炊飯器でカンタン！！秋の彩り野菜盛りご飯】

材料名:	分量(1人分)	作り方
さつまいも	50g	①さつまいもは1cmのさいの目に切り、水につけておく。 小松菜は1cm幅に切る。 ②精白米と分量の水を炊飯器に入れ、そこにさつまいも、昆布、1gの塩を加え、炊く。 ③フライパンにごま油をひき、小松菜を加え炒める。 ④炒めた小松菜を塩で味付けし、別の皿に移しておく。 ⑤炊けたご飯に小松菜と黒ごまを加え、混ぜ合わせ、おにぎりの形にする。
小松菜	20g	
ごま油	小さじ1	
塩	0.1g	
精白米	70g	
水	98g	
昆布(乾燥)	1g	
塩	1g	
黒ごま	3g	





### 【肉巻き】

材料名:	分量(1人分)	作り方
豚ロース	70g	①えのきは石づきをおとしておく。
人参	30g	②人参は1cm角、縦8cm幅の棒状に切る。
えのき	20g	③②を少し硬めに下ゆでする。
青じそ	2枚	④豚肉を広げ、青じそ、えのきをひき、手前から巻き、
小麦粉	適量	小麦粉をまぶす。
サラダ油	3g	⑤人参も④と同様に。
しょうゆ	5g	⑥フライパンに油を熱し、そこに④⑤の肉巻きを広げ、
みりん	8g	全体的に火が通ったらAを加え、味をからめる。

### 【ほうれん草ととろけるチーズの洋風卵焼き】

材料名:	分量(1人分)	作り方
卵	1個	①ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をきり、2cm幅に切っておく。
ほうれん草	25g	②ボウルに卵、牛乳、塩を加え混ぜる。
油	2g	③フライパンに油をひき、②の卵液を1/3量加え、その上に
牛乳	7.5g	チーズとほうれん草のをせ、手前から巻いていく。
塩	0.3g	2回目も1/3量の卵液を加え、手前から巻いていく。
とろけるチーズ	1枚	(3回目も同様)

### 【ブロッコリーの胡麻ドレ和え】








材料名:	分量(1人分)	作り方
ブロッコリー	30g	①ブロッコリーは水で洗ったあと、小房に分ける。
胡麻ドレッシング	3g	②水を沸騰させ、そこに少量の塩、ブロッコリーを加え、
すりごま	1g	2分ほどゆでる。
しょうゆ	0.1g(1滴程)	③ゆでたブロッコリーはざるにあげ、冷ましておく。
		④胡麻ドレッシングにすりごまとしょうゆを加え、混ぜておく。
		⑤ブロッコリーと④のドレッシングを和える。



# 見樂食ル弁当(ミ・ラ・ク・ル 弁当)



野菜使用量 …… 140g

-  ベジおいなりさん
-  ニラ入り肉団子
-  ささみのヘルシーサラダ
-  豆もやしのナムル
-  リンゴ

## PRポイント:

お弁当の蓋をあけて(見て)みんなと(楽しく)お野菜いっぱい(食べる)  
ベジおいなりさんはおあげのやさしい食感と野菜のパリッとする食感を楽しんで  
食べて頂きたいです。



### 【ベジおいなりさん】

材料名:	分量(1人分)	作り方
人参	10g	①人参・かぼちゃは生のままスライサーで細く切る。 こまつなの葉も生のまま千切りにする。 ②あげは、調味料で味つけする。 ③ごはんの半分、ゆで卵黄を加え混ぜる。 ④牛乳パックを半分に切り、ラップを引き10cm程の間に、 黒ごま→白ごはん→人参→かぼちゃ→こまつなの葉 →とろろ昆布→黄身ごはんの順番にのせ、押し寿司 のようにする。ラップごと引き上げ、形を整える。 ⑤味付けあげを半分に切り、その中に④を5等分して 切り口を上に入れる。
かぼちゃ	10g	
こまつな(葉の部分)	10g	
あげ	2.5枚	
しょうゆ	大さじ1/2	
さとう	大さじ1/2	
だし汁	適量	
ゆで卵(卵黄)	1個	
ごはん	160g	
黒ごま	大さじ1	
とろろ昆布	1g	





### 【ニラ入り肉団子】

材料名:	分量(1人分)	作り方
豚挽肉	60g	①しょうがはすりおろし、ニラは5mm、玉ねぎはくし切り、ゴーヤはうすく輪切りにする。
溶き卵	10g	
しょうが	10g	②ボールに豚挽肉を入れ、塩、こしょう、粘りが出たら溶き卵、しょうが、ニラ、小麦粉を入れて、混ぜ合わせる。
ニラ	20g	
玉ねぎ	25g	
ゴーヤ	15g	③②を一口大に丸め、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
きくらげ(生またはもどし)	10g	
塩・こしょう	少々	④甘酢あんを作り、玉ねぎ、きくらげ、ゴーヤを加え、絡める。
小麦粉	大さじ1	
揚げ油・片栗粉	適量	
甘酢あん(さとう・しょうゆ・酢)	適量	

### 【ささみのヘルシーサラダ】

材料名:	分量(1人分)	作り方
ささみ	1枚	①ささみは、塩こしょう・さとうをまぶしておく。
塩こしょう	小さじ1	
さとう	小さじ1/2	②にんじんはスライサーで細く切る。
人参	20g	
干しぶどう	5つぶ	③①のささみをレンジで加熱する。
レモン汁	小さじ1	
オリーブオイル	大さじ1/2	④③をほぐし、人参、干しぶどう、レモン汁、オリーブオイルを加えて混ぜる。
アーモンド	2~3個	

### 【豆もやしのナムル】






材料名:	分量(1人分)	作り方
豆もやし	20g	①豆もやしは、レンジで加熱する。
ごま油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	②①を調味料と混ぜる。
さとう	小さじ1	



# 野菜たっぷりヘルシー弁当



野菜使用量・・・171g

-  具沢山ピラフ
-  あげとしらすのチーズ焼き
-  ピーマンの肉詰め
-  ほうれん草とかにかまの三色卵焼き
-  ミニトマトとブロッコリーの梅おかかあえ

## PRポイント:

忙しい朝にもミキサー、電子レンジを使うことによって時短でつくれて、  
地産地消の食材を使い、さらに栄養満点というのがこのお弁当の魅力です！  
卵焼きの後に同じフライパンでピーマンの肉詰めを作ることで洗い物も減ります！



### 【具沢山ピラフ】

材料名:	分量(1人分)	作り方
コシヒカリ	150g	①お米をとぐ。
人参	20g	②人参、玉ねぎ、とうもろこしを一口サイズに切る。
玉ねぎ	33g	(ミキサーで、ピーマンの肉詰めの分も用意しておく。)
とうもろこし	15g	③②とコンソメを①の中に入れてご飯を炊く。
コンソメ	1/2個	④③に塩こしょう、バターを入れて完成。
塩こしょう・バター	適量	(盛り付けのときにしそを添える)
しそ	2枚(2g)	

### 【あげとしらすのチーズ焼き】

材料名:	分量(1人分)	作り方
油揚げ	1枚	①半分に切った油揚げをオーブントースターで5分程度焼く。
しらす	適量	②チーズの上にしらすをのせて、電子レンジで8分程度焼く。
チーズ	適量	③①の中に②を入れる。





### 【ピーマンの肉詰め】

材料名:	分量(1人分)	作り方
ピーマン .....	20g(2/3個)	①ピーマンを輪切りに3等分に切る。
玉ねぎ .....	33g	②豚ミンチ、おから、玉ねぎ、マヨネーズ、塩こしょうを
豚ミンチ .....	40g	ミキサーで混ぜる。
おから .....	10g	③②を①に詰める(肉を詰めすぎないように)
マヨネーズ・しょうゆ .....	適量	④オリーブオイルをひいて、③をフライパンに入れ、
塩こしょう .....	適量	酒を入れてふたをし、蒸し焼きにすること3分程度(弱火)
オリーブオイル .....	適量	⑤④に酒、しょうゆ、みりんを入れて味をからめる。
酒・みりん .....	適量	

### 【ほうれん草とかにかまの三色卵焼き】

材料名:	分量(1人分)	作り方
卵 .....	1個	①ほうれん草を軽くゆで、3等分に切る。
ほうれん草 .....	8g	②卵を溶き、めんつゆ、さとうを入れる。
かにかま .....	1/2本	③オリーブオイルをひいて、卵を薄く広げて焼き、その
めんつゆ・さとう .....	適量	上にほうれん草とかにかまを入れる。
オリーブオイル .....	適量	



### 【ミニトマトとブロッコリーの梅おかかあえ】

材料名:	分量(1人分)	作り方
ミニトマト .....	2個(20g)	①ブロッコリーを電子レンジで3分加熱。
ブロッコリー .....	2房(20g)	②トマトを半分になり、①と梅、かつおぶしで和える。
梅・かつおぶし .....	適量	

### 【付け合せ】







キウイ .....	50g	①キウイ、オレンジを一口サイズに切る。
オレンジ .....	30g	



# 野菜たっぷり薬膳弁当～風邪なんかに負けないゾ～



野菜使用量 …… 185g

-  鮭ごはん・わかめごはん
-  オムレツ大根
-  ビタミンA・Cにんじん
-  レンコンとほうれん草の梅肉ソース和え
-  鶏肉とさつまいものオイスターソース炒め
-  かぼちゃ丸

## PRポイント:

漢方といえば、薬のイメージがあると思いますが、食材が体のバランスを整え、体の不調を改善する薬膳料理というのもあります。このお弁当は、これから寒くなり風邪をひきやすくなる季節に、例えば白い野菜は肺の働きを助けてくれ、風邪に負けない体をつくるので、旬の野菜大根をたっぷり摂れる料理を考えました。



### 【オムレツ大根】

材料名:	分量(1人分)	作り方
卵(M)	1個	①大根、魚肉ソーセージは千切り、大根の葉はみじん切りにする。
大根	50g	
大根の葉	適宜	②卵をボールに割り、めんつゆを入れてかき混ぜ、①を入れて、さらに混ぜ合わせる。
魚肉ソーセージ	8g(1/4本)	
めんつゆ	6cc	③フライパンを熱し、②を流しいれ、オムレツを作る。
サラダ油	小さじ1	④③をお弁当に入れやすい大きさに切る。

### 【ビタミンA・Cにんじん】

材料名:	分量(1人分)	作り方
人参	10g	①人参は1cm角のひょうし木切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
みかん果汁	10cc	②①にみかん果汁を入れ、水分がなくなるまで弱火で煮る。
パセリ	適宜	③②の人参につまようじで穴をあけ、パセリを差し込む。







### 【レンコンとほうれん草の梅肉ソース和え】

材料名:	分量(1人分)
レンコン	20g
ほうれん草	20g
酢	適宜
梅干	大1/2個
さとう	1g
酢	1cc
オリーブオイル	小さじ1/2

梅肉ソース

- 作り方
- ①レンコンは皮をむき、薄い半月切りにし酢水にさらしておく。
  - ②鍋に湯を沸かし、酢を加え、水気を切った①のレンコンを入れ、レンコンが透き通るまでゆでる。ゆで上がったたら冷水にさらし、冷めたらザルにあげ、水気をきっておく。
  - ③ほうれん草もゆがいて、冷水にさらし、冷めたらザルにあげ水気を切り、1cm程の長さに切っておく。
  - ④梅干は種を取り、刻んでおく。調味料と刻んだ梅肉を混ぜ合わせ、梅肉ソースを作る。
  - ⑤②と③を④の梅肉ソースで和える。



### 【鶏肉とさつまい芋のオイスターソース炒め】

材料名:	分量(1人分)
鶏もも肉(皮なし)	50g
さつまいも	50g
ねぎ	5g
料理酒・ごま油	各小さじ1
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ・料理酒	各小さじ1
はちみつ	4g

A

- 作り方
- ①鶏肉、さつまいもは各々細切りにする。  
さつまいもは一度水にさらし、水気を切っておく。
  - ②ねぎは小口切りにしておく。
  - ③フライパンを熱し、ごま油をひき、①をさっと炒め、料理酒を回し入れ、蓋をして3~4分蒸し煮にする。
  - ④③に調味液Aを加え、味を調べ、仕上げに②のねぎを入れて、さっと炒めてから火を止める。

### 【かぼちゃ丸】

材料名:	分量(1人分)
かぼちゃ	80g
バター	30g






- 作り方
- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、1cm角に切り、皿に並べて、ラップをふんわりかけて電子レンジ600wで3分加熱し、火が通っているか確認し(通っていなかったら更に30秒加熱)出来上がりの熱いうちにバターをのせてフォークでつぶす。
  - ②①を2個に分け、1個ずつラップに包んで丸める。



# メタボ改善・ダイエットに！大人のお子様ランチ弁当



野菜使用量 …… 160g

-  豆腐ハンバーグ
-  かぼちゃとくるみのサラダ
-  ブロッコリーのじゃこチーズ焼き
-  ヘルシーオムライス
-  プチトマト

## PRポイント:

メタボリックシンドロームの人やダイエット中の人、「控えるように言われているけれど、食べたい！」という、ハンバーグやオムライスなどの洋風メニューを、低カロリーで野菜たっぷりに仕上げました。いかにもヘルシーというようなメニューではなく、お子様ランチのようなメニューにし、視覚的にもわくわくし、満足感が得られるようにしました。



## 【豆腐ハンバーグ】

材料名:	分量(1人分)	作り方
合びき肉	25g	①玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ600wで30秒加熱する。 ②①に合びき肉、木綿豆腐、片栗粉を入れて手でよくこね、小判型に成形する。 ③フライパンになたね油を入れて中火にかけ、②を並べる。両面に焼き色をつけ、蓋をして5分蒸し焼きにする。 ④トマトケチャップとウスターソースを混ぜたものをかける。
玉ねぎ	15g	
人参	10g	
木綿豆腐	25g	
片栗粉	大さじ1/4	
なたね油	小さじ1/4	
トマトケチャップ	小さじ1	
ウスターソース	小さじ1	





### 【かぼちゃとくるみのヘルシーサラダ】

材料名:	分量(1人分)	作り方
かぼちゃ	50g	①かぼちゃは約2cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ600wで1分加熱する。
冷凍枝豆	正味10g	
くるみ	10g	②冷凍枝豆は解凍してさやから出す。くるみは荒く刻む。
カレー粉	小さじ1/8	
塩	少々	③①と②にAを混ぜる。
お酢	小さじ1/2	
さとう	小さじ1/4	



### 【ブロッコリーのじゃこチーズ焼き】

材料名:	分量(1人分)	作り方
ブロッコリー	50g	①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
塩	少々	②アルミカップにブロッコリーを入れ、ちりめんじゃこ ピザ用チーズをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
ちりめんじゃこ	2g	
ピザ用チーズ	10g	

### 【ヘルシーオムライス】

材料名:	分量(1人分)	作り方
人参	15g	①人参とぶなしめじはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ600wで1分加熱する。
ぶなしめじ	10g	
ハム	1枚(15g)	②約1cm角に切ったハム、蒸し大豆、トマトケチャップを①に加えて混ぜ、ラップをかけずにレンジ600wで30秒加熱する。
蒸し大豆	20g	
温かいごはん	120g	③②に温かいごはんを加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。
トマトケチャップ	大さじ2	
塩こしょう	少々	④卵と塩をとき混ぜ、なたね油少々をしいたフライパンを中火にかけ、卵液を流し入れオムレツを作る。
卵	1個	
塩	少々	⑤③の上に④のオムレツをのせる。
なたね油	少々	

