



栄養管理室 管理栄養士
川地 尚子

メデイカル・レシピ



お花見や運動会の季節になりました。
お弁当を持って出かけてみませんか？
野菜やこんにゃくを加えてボリュームを増やしたヘルシーで
春らしい弁当を紹介します。



①春色おにぎり&②鮭おにぎり

【春色おにぎりの作り方】

- ①春キャベツは、千切りにして 500W で 2 分程度電子レンジにかける。または、茹でて、水気を切る。
- ②ボールに炊きたてのごはん、①、桜えび、中華味を加え、混ぜ合わせる。適当な大きさに分け、形をととのえラップで包む。

【鮭おにぎりの作り方】

- ①生鮭は両面焼きにし、ほぐしておく。しその葉は千切りにしておく。
- ②ボールに炊きたてのごはん、①、薄口醤油、カツオ節を加え混ぜあわせる。適当な大きさに分け、形をととのえ焼きのりを巻き、ラップで包む。

※ワンポイントアドバイス

味が濃くなりやすいおにぎりは、鮭とカツオ節で旨味をアップさせたり、桜えびやしその葉の風味を使用することで、調味料が少なく済みます。



春色おにぎり材料 (1 人分)

ごはん	100g
春キャベツ	20g
桜えび	0.5g
中華味	1g

鮭おにぎり材料 (1 人分)

ごはん	100g	薄口醤油	2g
生鮭(骨皮は除く)	15g	カツオ節	0.5g
しその葉	1枚	焼き海苔	2枚

③1口サイズピーマン肉詰め

【作り方】

写真は一口サイズを縦半分にカットしています。

- ①ピーマンはへたをおとし、横 3 等分に切る。ピーマン全体に茶こしで片栗粉をふりかける。
- ②玉ねぎはみじん切り、えのきは根を取り 1cm 程度の長さに切る。
- ③ビニール袋に②と A を合わせ、混ぜ合わせる。
- ④ピーマンに③を詰め、テフロン加工のフライパンに並べ焼く。片面に焼き目がついたら返し、B を加え、フタをして中央程度に蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら肉詰めだけ皿に取りだし、そのままのフライパンに☆を足し火にかけ、良い具合に煮詰まったら盛りつけた肉詰めにかける。

※ワンポイントアドバイス

かさ増しにえのきを加え、肉の量を減らしました。ピーマンを横に切ると、弁当にも入りやすい肉詰めになります。

材料 (1 人分)

ピーマン	大きめ 1 個	A パン粉	1g
片栗粉	適量	B 料理酒	15g
玉ねぎ	25g	水	15g
えのきたけ	20g	☆ケチャップ	10g
鶏ミンチ	20g	☆ウスターソース	5g
卵	1/4 個分	☆水	15g
おろし生姜	1g		

④たっぷりほうれん草の卵焼き

【作り方】

- ①卵は溶きほぐして砂糖、薄口醤油、だし汁を加える。ほうれん草は茹でておく。
- ②卵焼き器を熱し、油をひく。卵液半分を流しいれ、ほうれん草を芯にして、巻き、端に寄せる。残りの卵液を流しいれ、巻く。適当な大きさに切り分ける。

材料 (2 人分)

卵	1 個
砂糖	4g
薄口醤油	4g
だし汁	10g
ほうれん草	1/2 束
植物油	2g

※ワンポイントアドバイス

野菜をたっぷり使用することで、卵の量が少なくなります。

⑤糸こんにゃくチャプチェ

【作り方】

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯でさっと茹でる。人参は細切り、ブロッコリーの茎は皮をむき、人参と同じ大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。最後に A を加えさっと炒める。

材料 (1 人分)

糸こんにゃく	50g	★濃口醤油	1g
ブロッコリーの茎	10g	★オイスターソース	1g
人参	10g	★砂糖	2g
ごま油	1g	★おろしにんにく	1g

※ワンポイントアドバイス

糸こんにゃくは春雨を使うよりもヘルシーです。ブロッコリーの茎は、ビタミン C やカロテンが豊富なので捨てずに活用しましょう。

⑥ひじきと春菊のナムル風

【作り方】

- ①春菊は茹でしておく。ひじきは水に戻しておく。
- ②水気を切った①に★を混ぜ合わせる。

材料 (1 人分)

春菊	30g	★ゴマ油	1g
乾燥ひじき	0.5g	★いりごま	0.5g
★ポン酢	5g		

1 食当たりの栄養量

エネルギー	623kcal	コレステロール	158mg
たん白質	23.1g	塩分	3.0g
脂質	11.0g	食物繊維	7.6g

	①	②	③	④	⑤	⑥	果物
エネルギー	117kcal	192kcal	135kcal	50kcal	36kcal	24kcal	10kcal
たんばく質	3.2g	6.4g	8.6g	2.8g	1.0g	0.8g	0.3g
脂質	0.4g	0.9g	3.6g	3.1g	1.1g	1.9g	0g
コレステロール	4.0mg	10.0mg	61.0mg	84.0mg	0mg	0mg	0mg
塩分	0.4g	0.4g	0.9g	0.4g	0.3g	0.7g	0g
食物繊維	0.7g	0.4g	2.4g	0.3g	2.4g	1.2g	0.2g