

「シャキッと百菜！いきいき弁当」～夏 Ver.～ レシピ紹介

【主食】とうもろこしご飯



<材料>2人分
○米…160g
○とうもろこし…40g
○乳清(ホエイ)…200g

1人分

355Kcal 塩分:0g 野菜:20g

<作り方>

- 1)牛乳を鍋に入れて温め、80～90℃になったら米酢を加えて混ぜる。
※2人分:牛乳280ccに米酢25g(大さじ約1と2/3杯)→乳清(ホエイ)200g、カッターチーズ50gがとれる
- 2)ザルに布巾を敷いてボウルに置き、鍋の中身を流して濾し、ホエイとカッターチーズを取り出す。
- 3)とうもろこしは身をそぎ落としておく。
- 4)炊飯器に米、とうもろこし、ホエイ、水を入れて炊く。

料理のポイント！

- ☆ホエイでつやと甘みがアップ
- ☆旬の食材:とうもろこし

【主菜】鶏肉となすのマリネ



<材料>2人分
○鶏もも肉…50g
○なす…60g
★ねぎ…10g
★オリーブオイル…3g
★ごま油…4g
★はちみつ…4g
★米酢…10g
★粒入りマスタード…2g

1人分

101Kcal
塩分:0.1g
野菜:35g

<作り方>

- 1)鶏肉は一口大、なすは乱切り、ねぎはみじん切りにする。
- 2)フライパンにごま油をひき、鶏肉となすを炒める。
- 3)★の調味料を混ぜ合わせ、②と和える。

料理のポイント！

- ☆マスタードとお酢でおいしく減塩！
- ☆旬の食材:なす

【主菜】あじと野菜の昆布蒸し



<材料>2人分
○あじ…60g
○たまねぎ…20g
○ピーマン…24g
○黄ピーマン…24g
○えのきたけ…10g
○昆布…2g
○食塩…0.4g
○こしょう…0.1g

1人分

49Kcal
塩分:0.4g
野菜:34g

<作り方>

- 1)昆布は水に浸し、戻しておく。
- 2)あじは三枚におろし、一口大に切る。
- 3)たまねぎ、ピーマン、黄ピーマンは3～4cmの千切りにし、えのきたけも同じ長さに切る。野菜はすべて混ぜておく。
- 4)パットに昆布を敷き、その上に野菜、あじを乗せ、塩、こしょうを振りかける。
- 5)ラップをかけて10分程度蒸す。

料理のポイント！

- ☆あじと昆布の旨味でおいしく減塩！
- ☆旬の食材:たまねぎ、ピーマン

【副菜】パプリカしりしり



<材料>2人分
○パプリカ(赤)…40g
○鶏卵…30g
○砂糖…2g
○ごま油…2g
○食塩…0.4g

1人分

42Kcal
塩分:0.3g
野菜:20g

<作り方>

- 1)パプリカは、3～4cmの千切りにする。
- 2)鶏卵に砂糖、食塩を加えておく。
- 3)フライパンにごま油をひき、赤ピーマンを軽く炒める。
- 4)③に卵液を流し込み、赤ピーマンと混ぜながら卵に火が通るまで炒める。

料理のポイント！

- ☆砂糖の甘みを生かした一品！
- ☆旬の食材:パプリカ(赤)

「シャキッと百菜！いきいき弁当」～夏 Ver.～ レシピ紹介

【副菜】枝豆と人参の明太子炒め



1人分

46Kcal
塩分:0.2g
野菜:27g

- <材料>2人分
- 枝豆…30g
 - にんじん…24g
 - 辛子明太子…6g
 - バター…2g
 - 酒…2g
 - オリーブオイル…2g

<作り方>

- 1) 枝豆を茹でてさやから豆を外しておく。
- 2) にんじんは3～4cmの千切りにする。
- 3) 明太子は皮を取り、ほぐしておく。
- 4) フライパンにオリーブオイルをひき、にんじんを炒めてしんなりしてきたら、明太子、酒を入れてさらに炒める。
- 5) 茹でた枝豆、バターを加えて軽く炒めて火を止める。

料理のポイント！

- ☆辛子明太子の塩分を利用
- ☆旬の食材:えだまめ

【副菜】つるむらさきのナムル



1人分

54Kcal
塩分:0.6g
野菜:61g

- <材料>2人分
- つるむらさき…120g
 - ★にんにく…2g
 - ★ごま油…6g
 - ★いりごま…4g
 - ★めんつゆ…12g

<作り方>

- 1) つるむらさきを茹でて、3～4cmに切る。
- 2) にんにくをおろしておく。
- 3) つるむらさき、★を混ぜあわせる。

料理のポイント！

- ☆にんにくの風味が効いた減塩料理！
- ☆旬の食材:つるむらさき、にんにく

【デザート】カッテージチーズのブルーベリーソース



1人分

70Kcal
塩分:0.3g

- <材料>2人分
- カッテージチーズ…50g
 - ブルーベリー…80g
 - グラニュー糖…12g
 - レモン果汁…4g

<作り方>

- 1) 牛乳と酢から乳清(ホエー)を作る過程*で取り出したカッテージチーズをまるめておく。
※「とうもろこしご飯」の作り方を参照
- 2) 鍋にブルーベリー、グラニュー糖、レモン汁を入れ、ブルーベリーはつぶさないように煮詰める。
- 3) ①に②のソースをかける。

料理のポイント！

- ☆牛乳と酢から作ったチーズを利用
- ☆旬の食材:ブルーベリー

上手に使っておいしく減塩！！



酸味
ゆず・レモン
酢



香辛料
わさび・唐辛子

香味野菜
しょうが・ねぎ
にんにく

旨味
だし汁



油
バター・揚げ物



弁当 計7品
エネルギー715kcal
塩分1.7g 野菜197g