

【いわて発！適量バランス弁当】



もりおかの魅力が
ぎゅっ！と詰まった
大地のめぐみ弁当

静岡市食生活改善推進員団体連絡協議会
代表 佐藤 康子

非婚生子女

[illegible]

想應者亦為的又與世一類

福岡市は、新駅には北上し、橋の上からは福岡山が望める雄大な風景を堪能することができます。当館組合は、市内35地区に分かれ、自然環境が恵まれていることと企業と共に、乳児から高齢者まで全ての世代を対象に、健康づくりの促進や市民生活の向上に取り組みしています。また、今年度、健康をテーマに、企業が抱える課題を共有し、相互交流をする「自主型立役組合」を開設。レジャーや「自主型立役作業員」として働くことと、健康に繋がるアイデアを

弁当内容			栄養価	
区 分	料理名	SV		
主 食	黒大豆ごはん	1.5	●エネルギー	698Kcal
副 食	小松菜のソテーとしょうが和え 玉こんにゃくのかり酒 カラフルピーマン	2	●たんぱく質	23.3g
			●脂質	22.4g
			●糖質	79.6g
			●食物繊維	8.0g
主 食	ねぎの短冊揚げ巻き 風流山がまん	2	●ナトリウム	1067mg
			●食塩相当量	2.7g
漬 物	林檎のザースーキ	0.8	●野菜等量	175g
飲 料	いちご	0.2	●食塩数	22

※2) お味噌、だし汁、調味料、香辛料、ドレッシングを
除く。(食料品のみ)

おすすめメニューレシビ
ーメニューの中から1品をご紹介しますー

「ねぎの短冊牛蒡き」

材料 (4人分)	(5X:1.2/エネルギー:157kcal、塩分:0.7g)
短角牛蒡切り	200g
ねぎ	200g
A 砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
しょうが	10g
油	大さじ1

作り方

1. おびは4の長さになり、隙し縫いを入れる。
2. ましがはまりあてておく。
3. 両面板にジョブを縫い、片面を返して1のおびを縫く。
4. フライパンに油を塗き、焼き回りを下にして焼く。
5. ボウルにAと2を入れて混ぜておく。
6. 焼き終わった両面板を試着器、5を入れて焼める。

レスポコンテストに関する

[illegible]



南島の秋弁当

天町町食生活推進委員会
886 宮永 大規

旬の食材

南島の食材は「旬」の食材を多く取り入れ、季節の味を楽しめるように工夫されています。旬の食材は、旬の味と栄養を最大限に引き出すことができます。南島の食材は、旬の味と栄養を最大限に引き出すことができます。

健康食のコンセプト

「体にいい食材と調理法で」「旬の食材を最大限に引き出すために」「旬の食材を最大限に引き出すために」

「旬の食材を最大限に引き出すために」「旬の食材を最大限に引き出すために」

弁当内容

区分	料理名	SV
主菜	秋の味のにあ	1.5
副菜	かぼちゃの煮込み 野菜の煮込み にんじんサラダ	2
主菜	ねばのしらゆき 肉じゃが豆腐	1.5
乳製品	さんでんミルクパン	0.5
デザート	りんごの山梨とさ	0.2

栄養価等

エネルギー	770Kcal
たんぱく質	27.9g
炭水化物	122.6g
脂質	2.9g
糖ナトリウム	1407mg
食物繊維	2.6g
塩分	16.6g
食料品	31

① 1食 ② 1食 ③ 1食 ④ 1食 ⑤ 1食 ⑥ 1食 ⑦ 1食 ⑧ 1食 ⑨ 1食 ⑩ 1食 ⑪ 1食 ⑫ 1食 ⑬ 1食 ⑭ 1食 ⑮ 1食 ⑯ 1食 ⑰ 1食 ⑱ 1食 ⑲ 1食 ⑳ 1食 ㉑ 1食 ㉒ 1食 ㉓ 1食 ㉔ 1食 ㉕ 1食 ㉖ 1食 ㉗ 1食 ㉘ 1食 ㉙ 1食 ㉚ 1食 ㉛ 1食 ㉜ 1食 ㉝ 1食 ㉞ 1食 ㉟ 1食 ㊱ 1食 ㊲ 1食 ㊳ 1食 ㊴ 1食 ㊵ 1食 ㊶ 1食 ㊷ 1食 ㊸ 1食 ㊹ 1食 ㊺ 1食 ㊻ 1食 ㊼ 1食 ㊽ 1食 ㊾ 1食 ㊿ 1食

おすすめメニューレシピ
～メニューの中から1品をて紹介します～

「粥ごはん」

材 質 (4人分)	(5X:2/エネルギー→313kcal/量計:10g)
もち米	2カップ
ぶどうジュース(100%のもの)	1カップ
水	1カップ

作り方

1. もち米はといで30分ほど水に漬けておく。
2. もち米を煮るにかけ、炊飯器に水入れた、分量のぶどうジュースと水を加えておく。

[illegible]

おすすめメニューレシビ
 ～メニューの中から1品をご紹介します～

【いわて牛の大満ちワイン風詰まり焼き】			
材料	(人数) 4名分	(主材料) 牛ステーキ肉 1130g(約 1kg)	
1. 小麦粉(中細)	720g	大 大正印(中)	大正印
やんばら味噌	1/2杯	オリーブ油	大正印
しらたき	20g	しょうゆ	大正印
鶏ごま油	40g		
小豆(煮物用・小袋)	大正印		
サザン草	大正印		

作り方

- ① 小麦粉をふるふるにふるおいておく。肉の間に空気を取る。
- ② ①に①から③の材料をまぜ、よくこねて小麦粉をまぜる(1)。肉を包むようにする。
- ③ ②に④・⑤の材料をまぜ、湯かき揚げ油(2)に油を、⑥をまぜておく。
- ④ フライパンに油を熱し、③の肉の包み揚げ油(2)に油を、⑥をまぜておく。
- ⑤ ④の肉の包み揚げ油(2)に油を、⑥をまぜておく。
- ⑥ フライパンに油を熱し、③の肉の包み揚げ油(2)に油を、⑥をまぜておく。
- ⑦ ⑥の肉の包み揚げ油(2)に油を、⑥をまぜておく。

[illegible][illegible]

おすすめメニューレシピ

～メニューの中から1品をご紹介します～

「朝日干大根のハハハリ漬け」～さわび入り～

材 料 大さじ	(XK 00・エネルギー・4kcal・塩分・0.7g)	
朝日干大根		28g
えのき巻		50g
酢		3cm
相しゅうづ		5g

★ 調味液

だし汁	70cc
濃い口しょうゆ	大さじ1杯
砂糖	小さじ2
豆粉	小さじ1

作り方

1. 酢は調味液につけておく。干し大根にする。
2. 朝日干大根を洗って乾燥し、1cm幅の輪切りにする。皮を剥かずに使う。ゆでる。ゆでる。
3. 茹でた干し大根を酢で煮る。煮た後、調味液を加えて煮る。煮た後、砂糖・しょうゆ・豆粉を加えて煮る。
4. 煮た後、酢を加えて煮る。
5. 1・2・3. 朝しゅうづ、相しゅうづを加えて煮る。

おすすめのメニューレシビ
～メニューの中から1品をご紹介します～

【しらびスープと塩辛アスパラのオyster炒め】

材料 4人分	塩辛アスパラ 500g/塩辛 80g		
しらびスープ	300g	クリーム/アスパラガス	6本
A はんぺんのすりおろし	1缶	ミニトマト	8個
酒	大さじ1	B 卵	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	酒	大さじ2
内子油	大さじ1	オysterソース	大さじ1
ごま油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
しめじ	100g		

作り方

- しらびスープを鍋で二度に烧开。Aの材料を煮込むのでおく。
- しらびを粗く切ると、使ってもいい。アスパラは根の部分を4cmの短冊に切り、根の部分を煮る。ミニトマトは4等分する。
- フライパンで煮込んでおいた材料を炒めた。1 煮ゆる。塩、胡椒で味をたしかめ、お玉ねぎを加える。
- しらびのみじんぎりをしらびアスパラを煮込んで1分ほど煮る。ミニトマトを加えてさゆる。
- 最後にもう一回材料を煮込むのでよく混ぜる。

おすすめメニューレシピー ～メニューの中から1品をご紹介します～			
「げんまいの煎しめ」			
部 品 (4人分)	(X1.2/エネルギー:173kcal、量計:1.2g)		
げんまい(むぎもち)	100g	にんじん	80g
漬か大根(むかししたはく)	80g	こしょう	80g
ねぎ	80g	大夢	60g
生しんじゆ	40g	かりん	油漬
厚揚げ	80g	しんじゆ	油漬
煮肉	80g	だし汁	油漬

[illegible]



久慈の魅力がぜいしり♪ 彩りお弁当

久慈市食生活改善推進協議会
代表 沢田 尚子

※弁当の例

お米や有機野菜の味やうまみ、新しい食文化や旬の食材を、彩り豊かに盛り込んで「お弁当」が、旬の食材を上手に活用した一品です。旬の食材を上手に活用して、食生活の改善に役立ててほしいです。

健康な食生活のイメージ

健康な食生活を送るには、旬の食材を上手に活用し、食生活の改善に役立ててほしいです。お米や有機野菜の味やうまみ、新しい食文化や旬の食材を、彩り豊かに盛り込んで「お弁当」が、旬の食材を上手に活用した一品です。旬の食材を上手に活用して、食生活の改善に役立ててほしいです。

お弁当のイメージ

お米や有機野菜の味やうまみ、新しい食文化や旬の食材を、彩り豊かに盛り込んで「お弁当」が、旬の食材を上手に活用した一品です。旬の食材を上手に活用して、食生活の改善に役立ててほしいです。

弁当内蔵

品 名	判 別 法	SV
主 食	1 白米が中心	2
副 食	大 目と小目の割合 1 かまぼこが2 はうま味の割合は50%	1
主 食	2 お米以外のパン・麺 1 にんじんやゆり 1	1
具 材 類	お肉・魚・野菜・果物	(0.3)
副 食	オレンジ	0.5

栄養価

エネルギー	633 Kcal
たんぱく質	29.5 g
脂 質	12.3 g
糖 質	95.5 g
食 塩 当 量	3.0 g
カリウム	507 mg
ビタミンB1	0.9 mg
ビタミンB2	0.15 mg
鉄 分	2.6 mg

注：1. 砂糖、食塩、油、化学調味料
注：2. 野菜、肉類、調味料、果物、パン・麺類を
標準的な割合で計算した値です。

[illegible]

おすすめメニューレシビ
～メニューの中から1品を選んで紹介します～

「ワケメとコースのご案内」	
材料 RASBI	(XZ 2/エールダー・355kcal/塩分 0.4g)
焼肉 360g	
塩焼カマメ	8g
しらす干し	25g
人参	12g
コーン(缶)	40g
ごぼう	大さじ1/2
みりん	お好み/△
しょうゆ	大さじ1

作り方

1. 焼肉は洗って 30 分ほど水気をきる。
2. 塩焼カマメはしっかりと煮て柔らかくする。
3. しらす干しはしっかりと煮て水気をきる。
4. 人参は茹で火が通る。
5. ②～④は粗みにつぶし、お肉を加える。
6. フライパンに油を熱し、2-3-4-5 を炒める。
7. 6 を炒め、しょうゆを加える。
8. 煮えがかった煮汁に②を加えて煮詰め、しらすを絡める。
9. 焼肉をかき、しらすの煮汁を煮汁と一緒に絡め煮る。

レシビコンスタに頼る

おすすめメニューレシビ

～メニューの中から1品をどうぞ～

[あはれハンバーグ]

品名 (A4)	(X) 12人用	(B) 12人用	(C) 12人用
肉汁	2個	しょうが	10g
野菜	0.5T	かりん	大さじ1と1/3
玉ねぎ	60g	A しょうが	大さじ1と1/3
卵	1個	酒	大さじ1と1/3
パン粉	1～1.5カップ	砂糖	大さじ2と1/3
塩・しょうゆ	各少々	ミニトマト	4個
みそ	小さじ1/2		

作り方

①肉汁は、鶏・豚・牛をそれぞれ、肉でなく、

②玉ねぎはしょうがをそれぞれみじん切にする。
 肉類はみじん切る。

③Aは肉類と①、②を充分よく混ぜ、卵を混ぜる。

④肉と②のAとパン粉を両手で握る。卵がつかないように握る。そして③に、おまけ
 水を加える。

⑤Aは調味料を混ぜ合わせ、4に合わせる。

⑥卵を割り、ミニトマトを添える。

レシピコンテストへ応募

おすめメニューレシビ 〜メニューの中から1品をご紹介します〜			
「したいけバーク」			
材 質 (4人分)	(XK)：1 エネルギー 73kcal / 糖質 8.0g		
しんたい	4個(りんごは2個)	A 片栗粉	小さじ1
練り生肉	80g	酒	小さじ1
生ねび	1/2	醤油	小さじ1
		塩	少々
		こしょう	少々
		サラダ油	大さじ1
		酒	大さじ3
作り方			
1. しんたいの輪をとり、梨は半分はみ切りにしておきます。生肉を半分はみ切りにしてゆずりておきます。			
2. 生肉にけねび、生ねび、しんたいの粉、Aを混ぜてよく混ぜたおきます。これをスリープをかきまわります。			
3. しんたいの裏面に片栗粉 (3g程度) を振りふり、2の生地を巻きます。			
4. フライパンにサラダ油を熱し、両面を炒めこんで煮たります。			
5. 煮た色合いから醤油、酒をふりかけして煮たります。			
レシピコンテストに属する			

[illegible][illegible]

おすすめメニューレシビ ～メニューの中から1品をご紹介します～ 「前メニューバーク」	
価 格 (税込)	(X1/2/エネルギー 184kcal・糖質 1.2g)
材	4切
玉ねぎ	1/4個
はんぺん	1枚
ミックスベジタブル	25g
しょうが	適量
小麦粉	大さじ7
サラダ油	大さじ5
サラダ菜	適量

作 り 方

1. 粗刻み食塩と粉を良く混ぜる。
2. 玉ねぎはすりおろし「①」にかけ、攪くつす。
3. しょうがはすりおろしに混ぜる。
4. 玉ねぎは油をひいた鍋に、しんなりするまで炒める。ミックスベジタブルは加えて炒める。
5. 玉ねぎ、玉ねぎ、玉ねぎ、ミックスベジタブルをよく混ぜ炒め、すりおろした小麦粉を加えて攪拌する。
6. 小麦粉をうすく煮出す。
7. スプーンで油をすく、油を拭く。
8. サラダ油を熱し、盛り付ける。

レシビナジストに聞く

おすすめメニューレシビ
～メニューの中から1品をご紹介します～

「ホタテごはん」

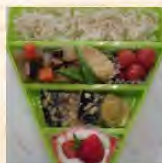
部 品 (人分)	数量(1人/1人分)＝344cal/1食分(1人)
米	200g
わかめ	80g
ホタテ稚貝 (口き供)	200g
にんじん	50g
干しエビタウ	5枚
A 醤油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

作り方

1. ホタテ稚貝は蒸し、(口き供)にし、わかめにする。
2. 干しエビタウは少量の水で洗淨、(口き供)を水洗いしてから、凍干しにする。
3. にんじんは1～4の長さの帯びにする。
4. 鍋ににんじんと干しエビタウを入れ、シタウの塩付けに少し水を加えて煮る。にんじんは干しエビタウが煮えたら煮え加えて煮る。
5. 煮えたら味をきき、4. 煮ておいておいて大さじ1杯の醤油、(口き供)のメドに合わせる。し
たら、砂糖を少し加える。ホタテをのせて完成させる。

レシビコンテストに関する

おすすめメニューレシビ ～メニューの中から1品をご紹介します～			
【佐治園のうす巻き弁当】			
品 名	数量	エネルギー199kcal/1人分(1人当り)	
注連餅	2枚	A 梅巻	おさじい
餅もち(湯割)	60g	かりん	おさじい
青じそ	4枚	小豆粉	20g
玉子豆腐	40g	鶏がら	煮汁
煮干し(干し)	20g	塩こしょう	適量
揚げパン(油)	20g	★ 付けかけ仕	
スタイスチーズ	2枚	レタス	20g
		レモン	20g
		ミニトマト	4個



輕米雜穀バランス弁当

郷米初食生活改善推進協議会
en 田頭トヨ子

44-22542

お通夜物の茹煮・炒菜・牛乳・味噌を使った、お手軽に作れる
献立です。

加盟組合からのメッセージ

また、北海道の郷土食として、次世代に継承ことを希望する
士の交流を促す想として、毎年「そば打ち」実習を行い
腕を上げています。若松会や華華の協賛、無に笑顔と笑い声
に溢れています。札幌はこの笑顔の輪と共に、食を通じた対
外交流と、心と心とのつながりを確立し、としています。

[illegible]

注1) 徳語、英語、その他、字を含む
注2) 加藤順一、だし外、調味料、香辛料、ドレッシング等

おすすめメニューレシビ
～メニューの中から1品をご紹介します～

～メニューの中から1品をご紹介します～

「もちさんちやくと野菜の植物」		
材料 (1人分)	GX 2.0 / エネルギー = 104 kcal / (単位: 1.5g)	
★もちさんちやく	大根	240g
もちきび	にんじん	40g
煮びせ肉	しいたけ	40g
しょうゆ	豚ひ肉	40g
油揚げ	新玉ねぎ	4枚
	A. フラダ造	小さじ1
	だし汁	300ml
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2

性比力

1. いばきはさつと水ぬかし、おなべに煮し、2杯の水を加えて汁がなくなるまで煮ておく。
2. 油揚げを半分に切って焼き、油漏れをする。
3. 大根、にんじん、しいたけ、長いほうは1cm角に切る。
4. 油揚げの中央部斜めを2本ほど入る。
5. おなべに湯が沸騰したら、大根としんじりを加えゆでる。
6. しいたけ、長いほう、だし汁、酒を加えて煮て、しょう油、おろし金でろくちけりけり

レシピコンテストに挑戦



びーまん満弁当

九戸村食生活改善推進員協議会
会長 桂川 祥子

并置の詩理

得意であるじーマン・園内・園舎をたくさん見て作ったパイプが出るの弁当です。

協賛会からのメッセージ

と健康への関心度は高く会員どうしの連携はバカイ手！
 張が協議会でも反動化が進み70〜80歳高力が高卒中・ワーストワンからの割合に減る料理の普及、減産もニダ
 の塩分削減等々環境に恵まれ、活動は無理せず楽しく参
 加し、若い世代で多く受けられるよう努めていまし

弁当内容		栄養価	
区分	料理名	5V	
主食	鶏入りごはん	1.9	●エネルギー 657kcal
主菜	トマトのじゃこ煮、佃煮	2.7	●たんぱく質 36.4g
	さばの塩漬揚げ、手羽		●脂質 16.6g
	きんぴらはなれ、早		●糖質 90g
主食	ささ身のしそきんぴら	2.5	●食物繊維 6.2g
	さばの塩漬揚げ		●ナトリウム 968mg
	厚揚げ玉子、ミニスープ		●食卓塩相当量 2.3g
			●野菜等当量 [※] 23.3g
			●食卓塩 [※] 3.2g

注1) 野菜、海藻、きのこ、芋をきく
注2) 油揚げ、だし、調味料、香辛料、ドレッシングを
きく、お好みで。

おすすめメニューレシビ

メニューの中から1品をお紹介し、まず

「ささ身のしそ巻き焼き」	
材 料 (4人分)	(5X:0.8/エネルギー=48kcal/分量:0.4g)
とりささ身	2枚
しその葉	4枚
甘みそ(みそ:酒:砂糖=1:1:1)	12g
油	小さじ1

旅行先

1. とりのささ身はすじをとって隠し、塩・こしょうをふる。
2. 青しそに甘みそをつき、1のささ身肉にのせてくると巻く。
3. 厚大のフライパンに油を熱し、中心まで火が通るようにじっくりと焼く。

[レシピコンテストに戻る](#)

御所野繩文并当

一戸町食生活改善推進協議会
会長 小寺 三枝子

● 担当の職

■平助の創作野間文芸会を執筆した際に改題がイメージしたものを採用して見ました。■平助らしさを表現しよう

「月見」や「どんぐり」など、秋を感じる内容にしてみました。

——初回は新潟野村文公館のほぼ真裏を警備を担当し、駆け回っています。私も、この新潟野村文公館を模範とした別荘を作りました。岡文公館で、後に海外コンサートの開催された時のお片づけがとても印象的だった事や、公館を燃焼した時に仕える園林のイガグリやどんぐりなど、自然

弁当内容		
区 分	科 考 名	5V
主 食	雑穀入り味噌ごはん	2
副 食	煮 物	0.6
	わさびの煮の物	0.6
	大根サラダ	0.1
	どんぶり	0.3

● 野菜等重量 (g)	163 g
● 食品数 (種)	30

おすすめメニューレシビ
～メニューの中から1品をご紹介します～

～メニューの中から1品をご紹介します～

「わらびの酢の物」	
材 料 (4人分)	(5X 0.6/エネルギー13kcal/糖分0.3g)
わらび	50g
玉ねぎ	1/6個
さけこ(水溶)	60g
菊の花(風たもの)	30g
★ 合わせ調味料	
葱	大さじ1
しょうゆ	小さじ2杯
砂糖	小さじ1/2

實地考察

1. わらびは、3cm位の長さに切る。
2. 玉ねぎは、薄くスライスして水にさらす。
3. 材料の水気をきき、香味材料（酢・しょう油・味噌）で和える。

レシビコンテストに属する