女性向けお弁当レシピ

雑穀はミネラルや不溶性食物繊維が豊富な上に独特の風味と食感があります。便秘しがちな女性にはまたとない食品の一つです。鯖や鰯に代表される青魚には，人の体では作ることができない必須脂肪酸であり，また生活習慣病の予防に役立つ働きをすると言われているドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)が多く含まれます。

＊＊＊ 献立名 ＊＊＊

十穀ご飯
鯖のピリ辛利休焼き
小松菜とえのきのお浸し
大豆と魚肉ソーセージの
　　カレー煮込み
さつま芋ときのこの
　　マリネ風サラダ
蓮根の煮物柚子風味
果物（キウイフルーツ）

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
563kcal	24.1g	16.4g	160mg	5.5g	2.5g

鯖のピリ辛利休焼き

＜材料＞1人分

鯖(60g)……1切れ
白炒りごま……小さじ2/3
A
- しょうゆ…小さじ1/2
- 酒……小さじ1/2
- みりん……小さじ1/2
- 豆板醤……少々

＜作り方＞

1 鯖をAに1時間程漬けてから，焼く。
2 焼きあがったら，胡麻をかける。

＊胡麻を使ったお料理に「利休」または「利久」の名前を付けることがあります。

大豆と魚肉ソーセージのカレー煮込み

＜材料＞2人分

茹で大豆……20g
魚肉ソーセージ……16g
玉葱……30g
チンゲン菜……20g
パプリカ(赤)……10g
油……小さじ1弱
A
- コンソメ……0.6g
- カレールー……5g
- カレー粉…小さじ1/2

＜作り方＞

1 魚肉ソーセージは輪切り，玉葱はスライス，チンゲン菜は3㎝位に切る。パプリカ(赤)は2～3㎝の長さに細切りにする。
2 フライパンに油をひき，1を炒め，火が通ったら茹で大豆を入れる。
3 Aの調味料を入れて煮る。

さつま芋ときのこのマリネ風サラダ

＜材料＞2人分

さつま芋……40g
舞茸……20g
木耳……2g
人参……6g
枝豆……10g
イタリアンドレッシング…小さじ2
塩……少々

＜作り方＞

1 さつま芋は2㎝角位の大きさに切り，蒸す。
2 舞茸は食べやすい大きさにほぐし，下茹でする。人参は千切りにして下茹でする。木耳・枝豆は下茹でする。
3 1・2の粗熱をとったらイタリアンドレッシングで和え，塩で味を調える。

茨城県立健康プラザ

[お弁当の万年屋と共同作成献立例]