健康長寿お弁当レシピ

健康で長寿を実現するには，規則正しい食習慣とバランスのとれた栄養摂取が大切です。献立づくりの際には主食，主菜，副菜の組み合わせを基本にし，主菜は肉・魚・大豆製品・卵などいろいろな食材を取り入れましょう。
また，食事バランスガイドを活用して，偏りのない食生活を実践してみましょう。

＊＊＊ 献立名 ＊＊＊

ご飯
豚肉生姜焼き
ほうれん草と
　えのきの胡麻和え
炊き合わせ
春雨サラダ
大根とオクラのゆかり和え

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
608kcal	23.0g	17.4g	174mg	6.8g	2.7g

豚肉生姜焼き

＜材料＞２人分

豚もも肉……80g
A
- しょうゆ…小さじ2/3
- 酒……小さじ1弱
- おろし生姜……2g

油……小さじ1$\frac{1}{2}$
付
- じゃが芋……100g
- 塩……少々
- 刻みパセリ……1g

＜作り方＞

1 豚もも肉をAに20分程漬ける。
2 熱したフライパンに油をひき，最初は強火で焼き,焼き色がついたら中火にして中まで火をとおす。
3 じゃが芋は塩茹でして，刻みパセリをかける。

春雨サラダ

＜材料＞２人分

春雨……6g
玉葱……10g
きゅうり…20g
人参……10g
ロースハム……20g
マヨネーズ…小さじ1$\frac{1}{2}$
塩……少々

＜作り方＞

1 春雨は茹でてから，食べやすい長さに切る。
2 玉葱はスライスして，水にさらしてから，塩もみする。
3 きゅうりは輪切りにして，塩もみする。
4 人参は千切りにして，下茹でする。
5 ロースハムは3㎝位の千切りにする。
6 1～5まで水気をよく絞り，マヨネーズで和える。塩で味を調える。

大根とオクラのゆかり和え

＜材料＞２人分

大根……40g
オクラ……20g
ゆかり…小さじ2

＜作り方＞

1 大根は薄くいちょう切りにして，塩もみする。
2 オクラは塩茹でして，５㎜幅に切る。
3 1の塩を洗い流し，水気をよく絞る。
4 2 3にゆかりを加えて和える。

茨城県立健康プラザ

［㈱大森食品と共同作成献立例］