

芭蕉弁当



伊賀市食生活改善推進協議会上野支部考案

三重とこわか国体伊賀市提供弁当参考レシピ



材料（2～3人分）

ごはん	400 g
小松菜	100 g
じゃこ	20 g
塩	小さじ1/2～2/3
白いりごま	少々

作り方

1. 小松菜は塩少々を入れた湯で30秒ほどゆでる。
2. 茹でた小松菜を6～7ミリに細かく切り、しっかりしぼる。
3. しぼった小松菜に分量の塩を混ぜ、2～3分おく。
4. さらにしぼった小松菜とサッと湯通ししたじゃこいりごまをごはんに混ぜる。

【一人分の栄養量】

エネルギー275.5kcal タンパク質4.22g 脂質0.53g 炭水化物43.91g カルシウム56.6mg

鉄0.83mg ビタミンA 782μgRE ビタミンB1 0.0045mg ビタミンB2 0.043mg ビタミンC 9.75mg

さわらのピカタ

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

さわら	160 g
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1
サラダ油	大さじ1
小麦粉	少々

作り方

1. さわらは骨を取り、両面に塩コショウ各少々ふって10分ほどおく。
2. バットに卵を割りほぐす。
3. さわらの水気をペーパータオルで拭き、塩コショウ少々ふる。
4. 小麦粉を薄くまぶし、溶き卵を全体につける。
5. フライパンにサラダ油とバターを熱し、さわらを並べて両面を焼き、卵が固まったら残った卵液を塗り、焼く。

【一人分の栄養量】

エネルギー143kcal タンパク質1.89g 脂質7.85g 炭水化物0.086g カルシウム13.3mg
鉄0.59mg ビタミンA 38.1μgRE ビタミンB1 0.0045mg ビタミンB2 0.02mg ビタミンC -

伊賀肉のすきやき風煮

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

牛薄切り肉	200g
糸こんにゃく	120g
ごぼう	150g
人参	150g

A	
砂糖	10g
濃口しょうゆ	12cc
みりん	5cc
酒	20cc

B	
砂糖	18g
みりん	5cc
酒	20cc
濃口しょうゆ	40cc

作り方

1. 牛肉は5～6cmに切り、Aで煮て取り出す。
2. 糸こんにゃくは4～5cmに切り、ゆがく。
3. ごぼうはささがきにしてゆがく。
4. 人参は大きめの千切りにする。
5. 野菜と糸こんにゃくをBで調理し、①の牛肉を戻して煮る。

【一人分の栄養量】

エネルギー296.4kcal タンパク質9.057g 脂質18.812g 炭水化物20.08g カルシウム55.94mg

鉄1.058mg ビタミンA 2589.3μgRE ビタミンB1 0.1755mg ビタミンB2 0.2576mg ビタミンC 3.875mg

里芋とこんにゃくの田楽

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

里芋（中ぐらい）
玉こんにゃく

8個
4個

A

赤味噌
ほんだし
砂糖
みりん
水

大さじ4
小さじ1/2
大さじ4
大さじ2
大さじ2

作り方

1. 里芋は上下を切り落とし皮をむく。
2. 塩もみしてよく洗ったらたっぷりの湯で吹きこぼれに注意しながら中火で10分ゆでる。
3. 玉こんにゃくはゆでておく。
4. 竹串に里芋、玉こんにゃくを刺しておく。
5. 鍋にAを入れ中火でとろみが出るまで煮詰める。焦げ付かないように木べらでよく混ぜ合わせる。
6. 串に刺した里芋と玉こんにゃくの上にAをかける。

【一人分の栄養量】

エネルギー103.2kcal タンパク質2.789g 脂質1.026g 炭水化物19.836g カルシウム36mg
鉄0.96mg ビタミンA 1μgRE ビタミンB1 0.021mg ビタミンB2 0.022mg ビタミンC 1.2mg

ささみのヘルシーサラダ

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

ささみ（一人15g）	60g
塩こうじ	小さじ4
砂糖	小さじ2
人参	80g
干しブドウ	20粒
レモン汁	小さじ4
オリーブ油	大さじ2
アーモンド	8個

作り方

1. ささみは塩こうじ、砂糖をまぶしておく。
2. 人参はスライサーで細く切る。
3. ①のささみをレンジで加熱する。
4. ③をほぐし、人参、干しブドウ、レモン汁、オリーブオイルを加えて混ぜる。
5. アーモンドは薄くスライスして混ぜる。

【一人分の栄養量】

エネルギー210.46kcal タンパク質7.199g 脂質14.382g 炭水化物15.204g カルシウム52.96mg
鉄0.927mg ビタミンA 1393.37μgRE ビタミンB1 0.0477mg ビタミンB2 1.8252mg ビタミンC 7.2mg

豆もやしナムル

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

豆もやし	80g
赤パプリカ	40g
ごま油	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ4
すりごま	少々

作り方

1. 豆もやしはレンジで加熱する。
2. パプリカは細かく切りレンジで加熱する。
3. ①、②を調味料とすりごまを入れ混ぜる。

【一人分の栄養量】

エネルギー63.02kcal タンパク質1.302g 脂質4.32g 炭水化物4.765g カルシウム7.11mg
鉄0.246mg ビタミンA 94μgRE ビタミンB1 0.027mg ビタミンB2 0.138mg ビタミンC 18mg

ポークソテーアップルソース

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

豚ロース生姜焼き用肉	4枚	オリーブ油	大さじ1
ニンニク	1片	白ワイン	大さじ2
玉ねぎ	100g	ローリエ	1枚
りんご	1個	ルッコラ	適量
塩コショウ	適量		
小麦粉	適量		

作り方

1. ニンニクは薄切り、玉ねぎは粗みじんにする。
りんごは皮つきで1cm角に切る。
2. 豚肉は塩コショウ各少々で下味をつけ、小麦粉をはたきつける。
3. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、豚肉をソテーする。両面がこんがりしたらニンニク、玉ねぎ、りんごを加え、しんなりするまで炒める。
4. ③にワインを入れローリエ、湯100mlを加え蓋をして7～8分煮る。
5. 器に盛り、ルッコラを添える。

【一人分の栄養量】

エネルギー193.8kcal タンパク質8.37g 脂質11.9g 炭水化物11.9g カルシウム10.15mg

鉄0.282mg ビタミンA 2.75μgRE ビタミンB1 0.314mg ビタミンB2 0.07mg ビタミンC 4.5mg