

名張元気弁当1



伊賀市食生活改善推進協議会名張支部考案
三重とこわか国体伊賀市提供弁当参考レシピ

フライ2種（カニ蒲肉巻き・海老）

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



材料（1人分）

豚もも薄切り	60g	レモン	5g
カニ蒲鉾	10g	塩・コショウ	少々
大葉	2枚		
梅肉	適宜		
海老（1尾）	20g		
卵	30g		
小麦粉	9g		
パン粉	6g		
揚げ油	適量		

作り方

1. 豚もも肉を広げ軽く塩・コショウをする。海老も塩・コショウをする。
2. 肉を広げ大葉をのせ梅肉をめり、カニ蒲鉾を芯に巻く。
3. 小麦粉、卵液、パン粉を付けて揚げる。海老も同様に揚げる。
4. レモンを添える。

【一人分の栄養量】

エネルギー193.9kcal タンパク質20.0g 脂質6.5g 炭水化物10.1g カルシウム36.0mg
鉄0.6g ビタミンA 3.2μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 0mg

鯖のから揚げカレー風味

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



材料（1人分）

生鯖		40g
下味	しょうゆ	5g
	酒	3g
	生姜汁	2g
	おろしにんにく	少量
	カレー粉	少量
片栗粉		3g
揚げ油		

作り方

1. 鯖は一口大（40g）、下味をからめて10分以上おき、汁けを軽くきって片栗粉をまぶす。
2. 揚げ油を170℃に熱し、①を火が通り、カリとするまで揚げる。

【一人分の栄養量】

エネルギー123.0kcal タンパク質6.9g 脂質10.0g 炭水化物0.1g カルシウム2.8mg
鉄0.4g ビタミンA 17.6μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 0.4mg

煮込みハンバーグ

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



材料（1人分）

合挽きミンチ	60g	ソース	
玉ねぎみじん切り	10g	玉ねぎ薄切り	10g
卵	10g	しめじ	10g
牛乳	10cc	バター	5g
パン粉	6g	水	50cc
小麦粉	3g	コンソメ顆粒	3g
塩・コショウ	少々	中濃ソース	18g
		ケチャップ	18g

作り方

1. 合挽きミンチに塩・コショウして粘りが出るまでこねる。
2. 玉ねぎ、卵、牛乳、パン粉、小麦粉を入れてよくこねて、形を整える。
3. フライパンに少量の油を入れ、ハンバーグを焼く。
4. ソースを作る。鍋にバターを溶かして玉ねぎ、しめじを炒め、水、コンソメ顆粒、中濃ソース、ケチャップを入れよく混ぜ、焼いたハンバーグを入れ煮込む。

【一人分の栄養量】

エネルギー266.4kcal タンパク質13.8g 脂質14.8g 炭水化物16.3g カルシウム39.0mg

鉄1.7g ビタミンA 49.3μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 3.3mg

切り干し大根の甘酢漬け

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



材料（1人分）

切り干し大根	5g	
きゅうり	15g	
にんじん	10g	
A	酢	7g
	砂糖	4g
	塩	1g
	オリーブ油	少量

作り方

1. 切り干し大根は水に浸して戻し、水気を絞り食べやすい長さに切る。
2. きゅうりとにんじんは細切りにして塩を振りしんなりさせ、水気を絞る。
3. Aを混ぜ合わせ30分以上漬け込む。

【一人分の栄養量】

エネルギー55.0kcal タンパク質0.6g 脂質0g 炭水化物4.8g カルシウム32.5mg
鉄0.2g ビタミンA 73.0μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 3.4mg

小松菜の胡麻和え

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



材料（1人分）

小松菜	50 g	
しめじ	10 g	
油揚げ	5 g	
A	白すりごま	3 g
	だし汁	7 g
	砂糖	1 g
	しょうゆ	3 g

作り方

1. 小松菜は熱湯茹で、水にとって冷ます。水気を絞り3cmの長さに切り、少量のしょうゆを振り絞る。
2. 油揚げは表面を炙り、3cmの千切り、しめじはほぐして、熱湯に通し冷ます。
3. 小松菜・油揚げ・しめじを合わせ、Aの調味料を加えて和える。

【一人分の栄養量】

エネルギー54.0kcal タンパク質2.7g 脂質3.6g 炭水化物2.5g カルシウム130.0mg

鉄3.2g ビタミンA 130.0μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 5.2mg

卵焼き（牛肉しぐれ煮入り）

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



材料（1人分）

卵	30g
牛肉しぐれ煮	20g
サラダ油	適量

作り方

1. しぐれ煮は予め作っておくか、既製品を使用
2. たまごは溶きほぐし、しぐれ煮を入れて混ぜ合わせて焼く。（一度に5人分くらい焼き等分に切る。）

【一人分の栄養量】

エネルギー96.0kcal タンパク質6.4g 脂質6.5g 炭水化物0.4g カルシウム3.4mg

鉄0.9g ビタミンA 75.0μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 0.1mg