

# 名張元気弁当2



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

# 鮭のから揚げ南蛮風

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



## 材料（1人分）

生鮭		60 g	玉ねぎ		30 g
下味	{	しょうゆ	8 g	にんじん	20 g
		酒	5 g	しめじ	10 g
		生姜汁	3 g	ごま油	2 g
		おろしにんにく	少量	A {	だし汁
片栗粉	3 g	しょうゆ	7 g		
揚げ油	適量	酢	7 g		
		砂糖	4 g		
				生姜のせん切り	2 g

## 作り方

1. 鮭を一口大のそぎ切りにし、下味を絡めて10分以上おき、汁気を軽く切って片栗粉をまぶす。
2. 揚げ油を170℃に熱し、①を火が通り、カリッとするまで揚げる。
3. 玉ねぎ・にんじんは1cm幅の薄切り、しめじは房から外して、フライパンにごま油を熱し野菜を炒めて、調味料Aに漬ける。
4. 鮭の上に野菜をのせて生姜のせん切りをちらす。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー141.0kcal タンパク質13.4g 脂質7.7g 炭水化物5.7g カルシウム20.2mg  
鉄0.2g ビタミンA 322.0μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 3.8mg

# 揚げ鶏のねぎソース

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



## 材料（1人分）

鶏もも肉	60 g	ねぎみじん切り	15 g
下味	しょうゆ	しょうゆ	12 g
	酒	砂糖	6 g
	塩・コショウ	酢	6 g
片栗粉	9 g	酒	6 g
サラダ油	適量	赤唐辛子	少々

## 作り方

1. 鶏肉に下味をまぶす。
2. ねぎソースを作る。サラダ油でねぎ、唐辛子の小口切りを炒め、残りの調味料を加えてサッと温める。
3. ①の汁気を切って、片栗粉をまぶして170℃の油でカリカリに揚げる。切り分けねぎソースをかける。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー245.9kcal タンパク質11.5g 脂質15.4g 炭水化物10.6g カルシウム19.1mg  
鉄0.9g ビタミンA 28.2μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 4.6mg

# 甘辛牛蒡

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



## 材料（1人分）

ごぼう		30 g
A	酒	10 g
	みりん	3 g
	しょうゆ	6 g
	砂糖	2 g
ごま油		

## 作り方

1. ごぼうはさがきにして、軽く湯がく。
2. 鍋にごま油を熱しごぼうを炒め、調味料Aを加えて汁けがなくなるまで炒め煮にする。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー20.0kcal タンパク質0.5g 脂質0g 炭水化物4.6g カルシウム13.8mg  
鉄0.2g ビタミンA0μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 0.9mg

# 人参のレモンドレッシング

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



## 材料（1人分）

にんじん	30 g
レモン汁	10 g
砂糖	2 g
しょうゆ	3 g
サラダ油	3 g
レモン（半月薄切り）	3 g

## 作り方

1. にんじんは薄い輪切りの3mm幅にして熱湯に通す。
2. ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、にんじんを加えて和える。レモンの薄切りを添える。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー67.0kcal タンパク質0.2g 脂質10.0g 炭水化物7.1g カルシウム9.1mg  
鉄0.1g ビタミンA 46.7μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 11.2mg

# 牛肉とブロッコリーのゴマダレ和え

伊賀市食生活改善推進連絡協議会名張支部



## 材料（1人分）

牛しゃぶしゃぶ用	30g
ブロッコリー	30g
胡麻ダレ（市販品）	20cc
一味唐辛子	少々

## 作り方

1. 牛肉はフライパンで油を引かないで焼く。
2. ブロッコリーを湯がいて水分をふき取り、肉と合わせ胡麻ダレで和える。一味唐辛子を少々かける。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー24.0kcal タンパク質0.3g 脂質1.5g 炭水化物1.5g カルシウム11.1mg  
鉄0g ビタミンA39.9μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 0mg

# だし巻き卵

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	30 g
砂糖	1 g
塩	0.2 g
薄口しょうゆ	0.6 g
だし汁	18 g
サラダ油	適量

## 作り方

1. 卵はよく溶きほぐし、調味料を入れて泡立たないように混ぜる。中火と中心まで火を通す。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー48.3kcal タンパク質3.7g 脂質0g 炭水化物0.9g カルシウム0mg  
鉄0g ビタミンA0μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 0mg