



忍者弁当

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

鶏肉のごま風味揚げ

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

鶏もも肉	300g
卵	1/2個
黒ごま	大さじ1

A		
[塩	小さじ1
	酒	小さじ1
B		
[片栗粉	大さじ2
	小麦粉	大さじ2
	塩	少々

作り方

1. 鶏もも肉は、一口大のそぎ切りにし、Aの調味料をふりかけしばらく置き水気をふき取る。
2. 卵をときほぐしBを加えよく混ぜ黒ごまも加え衣を作る。水を少し入れ硬さを整える。
3. 衣に鶏もも肉を入れよく混ぜてからりと揚げる。

【一人分の栄養量】

エネルギー189kcal タンパク質12.9g 脂質14.2g 炭水化物0g カルシウム6mg 鉄0.6g

ビタミンA32.2μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.2mg ビタミンC 0.8mg

いんげんと人参、こんにゃくの肉巻き

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

牛もも薄切り	12枚（240g）	A	しょうゆ	大さじ1
さやいんげん	20本		砂糖	大さじ1.5
人参	1本（80g）		みりん	大さじ1
こんにゃく	¼枚		水	大さじ2
塩	少々			
小麦粉	適量	サラダ油	大さじ1	

作り方

- いんげんはへたを除き人参、こんにゃくはいんげんの長さに合わせて細切りにする。それぞれ下茹でし水気を切る。
- 肉は3枚を一組にして野菜、こんにゃくが少しはみ出す位に縦に重ねて並べ、小麦粉を少々全体にふる。肉をおさえながら巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、②の表面に小麦粉をまぶして並べて焼く。転がしながら焼き、焼き色が爪楊枝を抜く。
- 合わせたAの調味料を加えて汁気がなくなるまで1～2分からめる。
- 食べやすい大きさに切る。

【一人分の栄養量】

エネルギー264kcal タンパク質13.1g 脂質14.4g 炭水化物14.3g カルシウム40mg

鉄2.5g ビタミンA1320μgRE ビタミンB1 2.9mg ビタミンB2 0.2mg ビタミンC 3mg

サーモンの幽庵焼き

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

サーモン 160g 2切れ 4さく（40g）
塩 適量

幽庵つけ汁

しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方

1. サーモンは軽く塩をふり、10分おいて出てきた水気をふく。密閉袋につけ汁とサーモンを入れ、空気を抜いて30分から1時間つける。
2. つけ汁の汁気をふいて、好みの大きさに切る。
3. グリルで色よく焼く。

【一人分の栄養量】

エネルギー94.6kcal タンパク質10.1g 脂質1.8g 炭水化物5.7g カルシウム8.7mg
鉄0.4g ビタミンA 10.8μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC -

れんこんのカレー煮

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

れんこん	80 g
オリーブ油	5 cc
カレー粉	1 g
砂糖	1.2 g
しょうゆ（淡）	4cc
だし汁	適量

作り方

1. れんこんは皮をむき、一人2切れの半月に切り、ゆでる。
2. 鍋にオリーブ油とカレー粉を入れ、れんこんを炒める。れんこんが黄色く染まったらだし汁、砂糖、しょうゆで調味する。

【一人分の栄養量】

エネルギー27.5kcal タンパク質0.5g 脂質1.3g 炭水化物3.6g カルシウム5.7mg
鉄0.2g ビタミンA 3.8μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 9.6mg

なすのチーズでんがく

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

なす（1コ180g）	2コ（360g）	でんがく味噌（練り味噌）	
チーズ	30g	合わせ味噌	大さじ3
揚げ油		砂糖	大さじ2
		みりん	大さじ2
		だし汁	適量

作り方

1. なすは、1個を1/4に切る。
2. 揚げ油を熱し、なすを素揚げする。
3. でんがく味噌を作り、火にかけよく練る。
4. 揚げたなすに味噌をぬり、上にチーズをのせて、オーブントースターで焼く。

【一人分の栄養量】

エネルギー153kcal タンパク質3.8g 脂質7.3g 炭水化物17.4g カルシウム221.8mg

鉄0.9g ビタミンA201.5μgRE ビタミンB1 0.5mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 1.8mg

ずいきの酢の物

伊賀市食生活改善推進連絡協議会上野支部



材料（4人分）

ずいき	100g
油	大さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1強
酢	大さじ1

下ごしらえ

1. ずいきは新聞紙に包んで2日おく。
2. ずいきの皮をむいて、手でちぎり、塩でもみ半日ほどおく。
3. 熱湯を通して絞る。

作り方

1. フライパンに油をひいて、ずいきを強火で炒める。
2. 砂糖としょうゆを入れ煮る。
3. 煮汁がなくなってきたら酢を入れ、一煮立ちした後火を止める。

【一人分の栄養量】

エネルギー62.2kcal タンパク質0.5g 脂質4g 炭水化物6g カルシウム21.4mg
鉄0.3g ビタミンA 27.5μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 1.3mg