

さい彩弁当



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

トマトカツ

伊賀市食生活改善推進連絡協議会島ヶ原支部



材料（4人分）

トマト	2個（300g）	パン粉	適量
豚しゃぶしゃぶ肉	300g	揚げ油	
青じそ	8枚		
スライスチーズ	4枚		
塩	少々		
コショウ	少々		
A	溶き卵	1個	
	水	大さじ1	
	小麦粉	大さじ3	

作り方

1. トマトはヘタを取り、1個をくし形に4等分する。
2. 豚肉は8等分にして広げ、トマト・青じそ・チーズを1枚ずつ重ねて包み、塩・こしょう・各少々をふり、小麦粉を薄くまぶしつける。これを全部で8個作る。
3. 混ぜたA、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油でカラッと揚げる。

【一人分の栄養量】

エネルギー326kcal タンパク質21.2g 脂質25g 炭水化物12.4g カルシウム117.4mg
鉄0.8g ビタミンA 172.5μgRE ビタミンB1 0.5mg ビタミンB2 0.3mg ビタミンC 12.4mg

小松菜のオムレツ

伊賀市食生活改善推進連絡協議会島ヶ原支部



材料（4人分）

小松菜	150 g	
卵	3個	
ベーコン	1枚（15 g）	
A	ピザ用チーズ	30 g
	牛乳	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	黒こしょう（粗びき）	少々
バター	小さじ2	

作り方

1. 小松菜は根先を切って水洗いし、軸と葉に切り分ける。たっぷりの湯に軸を入れる。再度、煮立ったら葉を加える。好みの柔らかさになったら、冷水でサッと冷やす。
2. 小松菜の水けを絞り、細かく刻む。ベーコンは5 mm幅に切る。
3. ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
4. フライパンにベーコンを入れて中火で炒める。ベーコンの脂が出てきたら、バター小さじ2と小松菜を加え、炒める。
5. ③の卵液を流し入れ、ゆっくり大きく、かき混ぜる。半熟になったら弱火にし、ふたをして3分間焼く。

【一人分の栄養量】

エネルギー120.3kcal タンパク質6.2g 脂質9.9g 炭水化物1.3g カルシウム120.4mg
鉄1.5g ビタミンA277.5μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 15.8mg

ひじきとちくわの酢の物

伊賀市食生活改善推進連絡協議会島ヶ原支部



材料（4人分）

ひじき（乾燥）	10 g
ちくわ	1本
枝豆（冷凍） さや付き	80 g
長ねぎ	5 cm（10 g）
A { 酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

作り方

1. ひじきは洗って水につけて戻し、熱湯でゆでてザルに上げ、粗熱をとる。枝豆もゆでて、さやから豆を外す。
2. ちくわは、さっと湯通しし、斜めに薄く切る。長ねぎは、みじん切りにする。
3. ボウルにAを合わせて混ぜ、①②を加えて和える。

【一人分の栄養量】

エネルギー57.5kcal たんぱく質4.4g 脂質2g 炭水化物6g カルシウム62.2mg

鉄2.3g ビタミンA 24μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 7.2mg

きんぴらごぼう

伊賀市食生活改善推進連絡協議会島ヶ原支部



材料（4人分）

牛肉	120 g
ごぼう	100 g
れんこん	50 g
こんにゃく	50 g
ごま油	大さじ1
白ごま	適量
A	{
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5

作り方

1. ごぼうは皮をこそげ、4 cm長さの細切りにし、水にさらしてアクを抜く。
2. にんじんは皮をむき、4 cm長さの細切りにする。れんこんは1 cm程度の大きさに切り、水にさらす。
3. こんにゃくは4 cm長さに切り、ゆでる。
4. フライパンにごま油を熱し、牛肉と①②③を加え、炒める。
5. Aと水大さじ3を加え、混ぜながら汁気がなくなるまで炒り煮する。

【一人分の栄養量】

エネルギー198.6kcal タンパク質5.3g 脂質14.2g 炭水化物10.4g カルシウム25.2mg
鉄0.4g ビタミンA 180.9μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 7.3mg

ブロッコリーのおかか和え

伊賀市食生活改善推進連絡協議会島ヶ原支部



材料（4人分）

ブロッコリー	300g
A { しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
削り節	1パック

作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて2～4等分に切る。
熱湯にゆで、ザルに上げて水気を切って冷ます。
2. ①にAと削り節を加え、まぜる。

【一人分の栄養量】

エネルギー24.7kcal タンパク質3.2g 脂質0.4g 炭水化物3.9g カルシウム28.5mg
鉄0.7g ビタミンA97.5μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 90mg

さつまいものオレンジ煮

伊賀市食生活改善推進連絡協議会島ヶ原支部



材料（4人分）

サツマイモ		160 g
砂糖	小さじ4	(12 g)
オレンジジュース		160cc

作り方

1. サツマイモは皮付きのままよく洗い7～8mm厚さのイチヨウ切りにする。
2. 鍋に①と砂糖、オレンジジュースを入れて、サツマイモがひたひたになる程度まで水（分量外）を加えて、落しぶたをして汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

【一人分の栄養量】

エネルギー79.5kcal タンパク質0.7g 脂質0.1g 炭水化物19.6g カルシウム18.4mg
鉄0.3g ビタミンA 41.6μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 23.6mg

ペンネのケチャップいため

伊賀市食生活改善推進連絡協議会島ヶ原支部



材料（4人分）

ペンネ	60g
たまねぎ	中1/2
ベーコン	1枚
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	

作り方

たまねぎはスライスする。ベーコンは5mm幅に切る。

ペンネは塩ひとつまみをたっぷりの湯に入れて、ゆでる。

フライパンにサラダ油を熱し、にんにくのみじん切りを炒め、においが出てきたら、たまねぎとベーコンも炒める。

たまねぎがしんなりしてきたら、ペンネを加え、トマトケチャップを加える。

【一人分の栄養量】

エネルギー122.1kcal タンパク質2.8g 脂質5.9g 炭水化物13.7g カルシウム9.3mg

鉄0.3g ビタミンA0.5μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 3.9mg