



# ささゆり弁当

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

# ミルフィーユビーフカツ

伊賀市食生活改善推進連絡協議会阿山支部



## 材料（2人分）

牛薄切り肉	150 g	キャベツ千切り	60 g
青しそ	4枚	ミニトマト	20 g
塩	小さじ1/5		
コショウ	少々		
卵	1個		
小麦粉	大さじ2		
パン粉	50 g		
サラダ油	50cc		

## 作り方

1. 薄切り肉に塩、コショウをして重ねる。途中で、青しその葉をはさむ。
2. 小麦粉と卵をよく混ぜる。
3. ①を②につけ、パン粉をつけて、180度で揚げ焼にする。（フライパンに油を1センチほど入れる）
4. 焼けた肉に、キャベツとミニトマトを添える。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー648.1kcal タンパク質20.8g 脂質49.9g 炭水化物25.8g カルシウム46.2mg  
鉄1.8mg ビタミンA 69.1μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.2mg ビタミンC 13.6mg

# 里芋のそぼろあんかけ

伊賀市食生活改善推進連絡協議会阿山支部



## 材料（1人分）

冷凍里芋	50g	
鶏肉ミンチ	10g	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1.5
	酒	小さじ1
だし汁	75cc	
水溶き片栗粉	小さじ1/2	
長ねぎのみじん切り	少々	

## 作り方

鍋に鶏肉ミンチ、長ねぎ、Aを入れほぐしながらだし汁を加えてのばす。煮立ってきたらアクを取って里芋を加える。

落とし蓋をして弱火で15分煮たら水溶き片栗粉を加え混ぜながらとろみがつくまで煮る。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー98.1kcal タンパク質4.3g 脂質1.0g 炭水化物17.1g カルシウム16.0mg  
鉄1.6mg ビタミンA 4.0μgRE ビタミンB1 0.0mg ビタミンB2 0.0mg ビタミンC 2.5mg

# 切り干し大根とひじき炒め

伊賀市食生活改善推進連絡協議会阿山支部



## 材料（1人分）

切り干し大根	3g
ひじき（乾）	3g
カニ蒲鉾	5g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
鷹の爪	1/4

## 作り方

1. 切り干し大根とひじきは水で戻し、水気を切る。
2. フライパンにごま油と鷹の爪を炒め、切り干し大根とひじきを加えてからめる。
3. 砂糖、酒、しょうゆを入れ、水分がなくなるまで炒める。
4. カニ蒲鉾を裂いて入れる。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー50.7kcal タンパク質1.6g 脂質2.0g 炭水化物5.1g カルシウム67.2mg

鉄2.0mg ビタミンA 15.6μgRE ビタミンB1 0.0mg ビタミンB2 0.0mg ビタミンC 1.4mg

# かぼちゃとれんこんのきんぴら

伊賀市食生活改善推進連絡協議会阿山支部



## 材料（1人分）

かぼちゃ	50 g	白いりごま	少々
れんこん（水煮）	25 g	ごま油	小さじ1
切り昆布（生）	10 g	酒	50cc
赤唐辛子	1/4		
A {			
しょうゆ	小さじ1		
みりん	小さじ1/2		
砂糖	小さじ1/4		

## 作り方

1. かぼちゃは、種とわたを除き太めの千切りにする。れんこんは半月にする。
2. フライパンにごま油と赤唐辛子を入れ炒め、香りが出たらかぼちゃとレンコンを加えて炒める。
3. 全体に油がなじみ、炒め色がついたら酒を入れ、かぼちゃに火が通ったらAと切り昆布を加えて炒める。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー180.0kcal タンパク質2.5g 脂質4.3g 炭水化物25.2g カルシウム109.0mg

鉄1.4mg ビタミンA 171.8μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 27.1mg

# にんじんのたらこ炒め

伊賀市食生活改善推進連絡協議会阿山支部



## 材料（1人分）

にんじん	30g
たらこ	10g
サラダ油	大さじ1
塩	少々

## 作り方

1. にんじんは太めの千切りにする。
2. たらこは薄皮に切り込みを入れて、中身を取り出す。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、中火でにんじんを炒める。しんなりしたら、たらこを加えて塩を入れてほぐすように炒める。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー135.4kcal タンパク質2.5g 脂質12.4g 炭水化物2.7g カルシウム10.8mg

鉄0.2mg ビタミンA 230.4μgRE ビタミンB1 0.1mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 4.5mg

# オクラの塩昆布和え

伊賀市食生活改善推進連絡協議会阿山支部



## 材料（1人分）

オクラ	30g
塩昆布	3g

## 作り方

1. オクラはさっと茹でる。
2. 厚めの小口切りにして、塩昆布で和える。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー12.3kcal タンパク質1.1g 脂質0.1g 炭水化物3.1g カルシウム36.0mg  
鉄0.3mg ビタミンA 17.8μgRE ビタミンB1 0.0mg ビタミンB2 0.1mg ビタミンC 3.3mg