

## 長寿弁当 2022

黒豚そぼろご飯 & 懐かしわかめご飯  
サバの照り焼き きんぴらごぼう  
ほうれん草のおひたし



### ④長寿弁当2022 栄養価

	お弁当目安	お弁当①
エネルギーkcal	500-700	609
たんぱく質g		23.3
脂質g		16.1
食物繊維g	7.0	6.8
塩分相当量g	2-2.5	3.6
PFCバランス	基準(%)	
Pたんぱく質	13-20	18.7
F脂質	20-30	20.4
C炭水化物	50-67	60.9

#### 【栄養ポイント】

- ・全体的にカロリーやPFCバランスが整ったお弁当です。
- ・サバなどの青魚にはDHA・EPAなどの必須脂肪酸が豊富に含まれていて、血中のコレステロールや中性脂肪を減らし、血管年齢の老化予防にも効果的です。
- ・海藻類や緑黄野菜を食べることで、ビタミン・ミネラルがしっかり摂れます。

## [黒豚そばろご飯]

### < 材料 >

黒豚そばろご飯 8人前	
ごはん	2合
黒豚ひき肉	100g
水	50ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1
おろししょうが	大さじ1/2
おろしにんにく	大さじ1/2

## [懐かしわかめご飯]

### < 材料 >

懐かしわかめご飯 8人分	
お米	2合
塩	小さじ1
昆布茶	小さじ1
わかめ(乾燥)	6g
いりごま(白)	大さじ1

## [サバの照り焼き]

### < 材料 >

鯖の照り焼き 四人分	
生サバ	三枚おろし 2枚
(A) しょうゆ	大さじ1
(A) みりん	大さじ2
(A) 酒	大さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1

### < 作り方 >

- 1 お米は洗って通常量の水を加え、炊く。
- 2 冷たいままのフライパンに、水、酒、ひき肉、みりんを入れてひき肉をほぐしながら加熱する。
- 3 沸騰してきたら、しょうゆとみそ、しょうが、にんにくを入れて10分ほど加熱。汁気がなくなったら、そばろが完成。
- 4 炊きあがったごはんを混ぜ合わせる。

### < 作り方 >

- 1 お米は洗って通常量の水を加え、炊く。
- 2 わかめ(乾燥)は水につけて戻し、ざるにあけて水気をよく切り、荒いみじん切りにする。
- 3 わかめと昆布茶、塩を合わせておく。
- 4 炊きあがったご飯に3のわかめといりごま(白)を加えて混ぜたら完成。

### < 作り方 >

- 1 生サバは人数分に切り分け、表面の余分な水分拭き取り、片栗粉を薄く全体にまぶす。フライパンにサラダ油を入れて中火で皮目から焼く。
- 2 皮目に焼き目がついたら、身側を焼く。1~2度返して身に弾力がでてきたら、いったん火を止めて合せておいた(A)をフライパンに入れ、煮詰めながら照りを付ける。照りが出たら、火を止め器に盛りつけて完成。

## [きんぴらごぼう]

きんぴらごぼう 4人分	
ごぼう	2本 (300gくらい)
にんじん	2/3本
酒	80ml
★ラカント	大さじ2
★しょう油	大さじ2
★みりん	大さじ4
ごま油	適量
いりごま (お好みで)	適量

### < 材 料 >

## [ほうれん草のおひたし]

### < 材 料 >

ほうれん草の煮浸し 4人分	
ほうれん草	300g (2束)
にんじん	20g
しいたけ	80g
かつお節	適量
<合わせ調味料>	
かつおだし	1/4カップ
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

### < 作り方 >

- 1 ごぼうを洗って泥を落とし、皮をむき、長さ5~6cm、幅3mmくらいの斜め切りにした後、切れ目を上にして千切りにする。ごぼうを数分間、水にさらしてザルにあげる。
- 2 にんじんもごぼうと同様に千切りにする。
- 3 フライパンにごま油をひき、ごぼう・にんじんをしんなりするまで炒める。
- 4 しんなりしてきたら酒を入れて混ぜ全体にからめ、★を入れ混ぜ、味をみながら好みの味に調整する。
- 5 煮汁が少量残るくらいまで煮詰め、火を止める。粗熱を冷まし、味をおちつかせる。
- 6 器に盛りつけて、お好みでいりごまをかける。

### < 作り方 >

- 1 ほうれん草は根本を少し切り、十文字に切り込みを入れ流水でしっかりとふり洗う。にんじんは細切り。しいたけは石突を切り落とし薄切り。
- 2 ボウルに合わせ調味料を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで30秒ほど加熱し粗熱をとる。
- 3 鍋に湯を沸かし、にんじんとしいたけを先に茹で、網などで取り出し、後にほうれん草を根元から入れ、しんなりしてきたら全体を30秒程ゆでて冷水にとる。
- 4 ほうれん草をよく絞り、4cmの長さに切りにんじん・しいたけと一緒に2のボウルに浸す。器に盛り付け、かつお節をかける。