

関東学院大学 栄養学部 管理栄養学科 田中ゼミナール
加賀谷華帆、小林寛幸、佐藤亜未m高瀬穂乃佳



【メニュー名】

- ・ご飯
- ・きのこの和風豆腐ハンバーグ
- ・卵焼き
- ・蓮根とインゲンのマヨネーズ和え
- ・きんぴらごぼう
- ・冬瓜のすまし汁

【特長】

今回は、減塩をしている人を対象とした献立を作成しました。減塩ではありますが、視覚からも楽しめるお弁当にしました。豆腐ハンバーグに含まれている Ca は骨の健康を維持し、鉄は貧血予防に役立ちます。食物繊維が豊富なきのこや蓮根、ごぼうを摂ることで腸内環境を整え、動脈硬化をはじめとする生活習慣病を予防します。インゲンにはアスパラギン酸やビタミン B₁が含まれているため、疲労回復に期待できます。すまし汁には生姜と柚子が含まれており、香りがお楽しみいただけます。全身の血行を良くし、消化吸収を助けるだけでなく、免疫力を高めてくれます。

【材料】 ★はヤヨイサンフーズ商品

<ご飯>1人分

米	100g
水	150g
いりごま	0.50 g

<きのこハンバーグ>1人分

★国産豆腐ハンバーグ 80 (鉄・Ca) 80g

きのこのたれ

A	えのきたけ	20g
	ぶなしめじ	5g
	めんつゆ (3倍)	2.5g
	本みりん	1.0g
	水	18g
	片栗粉	適宜
	水	適宜

・付け合わせ

ブロッコリー	20g
ミニトマト	20g (2個)
大葉	1g

<卵焼き>1人分

★プレーンオムレツ 50g

<蓮根とインゲンのマヨ和え>1人分

蓮根	20g
サヤインゲン	5g
スイートコーン (カーネル)	25g
マヨネーズ	3.0g

<きんぴらごぼう>1人分

B	ごぼう	20g
	人参	10g
	砂糖	1.0 g
	本みりん	2.0 g
	濃口しょうゆ	2.5g
	料理酒	3.0g
	ごま油	1.5g

<冬瓜のすまし汁>1人分

	冬瓜	80g	
	かつお・昆布だし	110g	
C	[食塩	0.4 g
		濃口しょうゆ	1.0 g
		おろししょうが	0.5 g
		ゆず	適宜

【作り方】

<ご飯>

1. 米を洗米し、釜の中に米を入れ、分量の水に30分間浸漬させ、炊飯器で炊く。
2. 1が炊けたら、1個70gの楕円形に握る。

<きのこ豆腐ハンバーグ>

1. **豆腐ハンバーグ**をオーブン200°Cで12分加熱する
2. えのきたけとぶなしめじを炒めAを入れ、煮えたら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
3. 2が煮えたら1に絡ませる。

・付け合わせ

1. ブロッコリーを1~2分ゆでる。
2. ミニトマトは半分に切る。

<オムレツ>

1. オーブン200°Cで10分程度加熱する。
2. 両端が三角になるようにカットして、盛り付ける。

<蓮根とインゲンのマヨ和え>

1. 蓮根を5mm幅の輪切りにしてから1/4に切り、2分茹でる。
2. 筋を取ってからさやいんげんを2分程茹でる。
3. 1と2とスイートコーン、マヨネーズを合わせて、盛り付ける。

<きんぴらごぼう>

1. ごぼう、人参を3cmの長さに細切りにする。
2. ごま油を鍋に入れて、1を2~3分炒める
3. Bを加えて2と合わせる。

<冬瓜のすまし汁>

1. かつおだしを多めに作り、(200g 程) 鍋で温める。
2. 冬瓜は 80g を 3 等分に切り、1 を火にかけ、冬瓜を入れ煮る。
3. 2 の冬瓜が軟らかくなったら C を入れ、器に盛った後に上から、おろししょうが、ゆずを乗せて、完成。

<お弁当盛り付け>

1. お弁当箱に①～⑨の順に盛り付ける。



【栄養価】

- エネルギー・・・665kcal
- たんぱく質・・・18.8g
- 脂質・・・・・・・・13.1g
- 炭水化物・・・・119.9g
- 食物繊維・・・・8.5g
- ナトリウム・・・・939mg
- カルシウム・・・・234mg
- ビタミン A・・・・157μgRAE
- ビタミン B₁・・・・0.35mg
- ビタミン B₂・・・・0.39mg
- ビタミン C・・・・80g
- 塩分・・・・・・・・2.2g