

忙しい働き世代、子育て世代
幅広い世代向け

YORII KENKO弁当のメニューを 自宅でも作ってみよう！



エネルギー
621Kcal

食塩相当量
2.5g

野菜等重量
187g

～野菜も主役！ゴロゴロ甘辛チキン～



寄居町



女子栄養大学

美味しく 楽しく 健康に

YORII KENKO弁当
～レシピ～



寄居町
北条あしがるくん

※弁当1食に入っている量を1人前として示しています。
食事として食べる場合は、適宜量を増やすなどしてください。

材料(2人前)

鶏むね肉	190g	調味料 A	砂糖	大さじ1・1/2
食塩	1g		しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ2		コチュジャン	小さじ1・1/3
にんじん	1/2本(66g)		ケチャップ	小さじ1・2/3
ピーマン	1個弱(23g)		おろしにんにく	小さじ1弱
たまねぎ	1/4個(42g)			
ブロッコリー	60g			
(蕾 + 皮をむいた茎)				
片栗粉	大さじ2(18g)			
サラダ油	大さじ1弱(10g)			

🔥 辛さを出したい方へ 🔥
味をみながら豆板醤を加えてみて
ください。おすすめは2～4gです！



【主菜】チキンと彩り野菜の
ゴロゴロ甘辛炒め ブロッコリー添え

作り方

＜チキンと彩り野菜のゴロゴロ甘辛炒め＞

- ①鶏むね肉は一口大(約1.5cm角)にぶつ切りする。
食塩と料理酒を加え冷蔵庫で15分以上寝かせる。
- ②[A]の調味料を混ぜ合わせる。
- ③にんじん、ピーマン、たまねぎを一口大(約1.5cm角)に乱切りする。
- ④鍋に水と切ったにんじんを入れ火にかける。沸騰後5分茹でたら、ざるにあげ水を切る。
【電子レンジの場合】
500W3～4分、600W2分半～3分半程度加熱する(固さを見ながら調節)。
- ⑤①の鶏むね肉に片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油をひき、⑤の鶏むね肉を炒める。
- ⑦鶏むね肉に焼き色がつき、火が通ったら、にんじん、ピーマン、たまねぎを入れて炒める。
- ⑧全ての食材に火が通ったら、混ぜ合わせておいた[A]の調味料を入れてよく絡める。

＜ゆでブロッコリー＞

- ①ブロッコリーを1個15g程度になるように切る。茎は皮をむき、5mm程度の薄切りにする。
- ②3～4分ブロッコリーをゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ③盛り付けるまで冷蔵庫で冷やす。

野菜は一口大の
乱切りに！



にんじんを茹でると
きの目安は、竹串が
スッと入るくらい！

肉の大きさは均一に！

くつつくの
を防ぐため、
箸を入れながら
炒めましょう！



たまねぎが半透
明になったら調
味料を入れてく
ださい。



* 添え野菜です。甘辛チキンと一緒に召し上がってください。
* 栄養豊富なブロッコリーの茎。フードロスの削減にもつながりますので、茎も有効活用しましょう。



【副菜】味噌山椒ポテト

材料(4人前)

じゃがいも 1個(132g)
サラダ油 小さじ1/2

調味料B

味噌 小さじ2/3
料理酒 小さじ2強
みりん 小さじ2強
いりごま(白) 少々(0.3g)
おろしにんにく 0.5g
おろししょうが 1.2g
食塩 少々(0.6g)
粉山椒 少々(0.1g)

作り方

〈味噌山椒ポテト〉

- ①[B]の調味料を混ぜ合わせる。
- ②じゃがいもを一口大(10g~15g程度)になるように切る。
- ③鍋にじゃがいもと水を入れ中火にかけて、沸騰後弱火にし6~8分ゆでる。竹串がスッと入る程度で、ざるにあげ水を切る。
- ④フライパンを中火で熱し油を入れ、じゃがいもを入れて軽く炒める。
[B]の調味料を入れ、水気がなくなるまで炒める。



材料(4人前)

なす 1本(132g)
サラダ油(なす用) 大さじ1.5
ごぼう 1/5本(22g)
たまねぎ 1/5個(42g)
サラダ油(炒め用) 小さじ1/2
しょうが 1/2かけ(8g)
いりごま 少々(0.8g)

調味料C

はちみつ 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1・1/3
料理酒 小さじ2/3



△はちみつを使用しています。
1歳未満のお子様には与えないでください。



【副菜】なすとごぼうのはちみつしょうが炒め

作り方

〈なすとごぼうのはちみつしょうが炒め〉

- ①[C]の調味料を混ぜ合わせる。
- ②なすは横半分に切り、くし切りにする。ごぼうはささがき、たまねぎはくし切り、しょうがは千切りにする。
- ③ささがきにしたごぼうは水につけ、あく抜きをする。あく抜きをしたごぼうは水気をしっかりとる。
- ④フライパンになす用の油を入れ、中火で熱し、なすが十分に油を吸ったら火を止め、一度皿に取り出す。
- ⑤フライパンに炒め用の油を熱し、しょうがを炒める。
- ⑥しょうがの香りがしてきたら、ごぼう、たまねぎを入れて炒める。
- ⑦野菜に火が通ったら、④のなすと[C]を入れて水気が飛ぶまで炒める。
- ⑧仕上げにごまを加える。

くし切り



寄居とろとろナスで
作っても美味しく
召し上がれます！

材料(4人前)

小松菜 1/2束弱(80g)
ぶなしめじ 1/10パック(11g)
にんじん 1/15本(11g)
シーチキン水煮 8g

調味料D

しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 少々(0.5g)
水 130cc
顆粒だし 小さじ1/3

作り方

〈小松菜としめじのツナ和え〉

- ①[D]の調味料を混ぜ合わせる。
- ②小松菜は4cmの長さに切る。
しめじはほぐし、にんじんは短冊切りにする。
- ③小松菜をゆでる。ざるに取り、水に浸して冷めたら、水気を絞る。
- ④水に顆粒だしを入れ、沸騰させたら、しめじとにんじんをゆで、
にんじんに火が通ったら火を止め、そのまま冷ます。
- ⑤水気を切ったシーチキンと①~④を入れて和える。



【副菜】小松菜としめじのツナ和え

大さじ1=15ml
小さじ1=5ml