

# YORII KENKO弁当のメニューを自宅でも作ってみよう！



弁当1人前に入っている量を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調整してください。

子どもから高齢者まで  
幅広い世代向け

## YORII KENKO弁当 ～たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ～

エネルギー

**555kcal**

食塩相当量

**1.8g**

野菜等重量

**144.6g**

豚ひき肉と豆腐でやわらかく！子どもから高齢者まで食べやすい！

### 豆腐ハンバーグ

#### 主菜

#### 材料（2人前）

豚ひき肉	100g	片栗粉	大さじ1
木綿豆腐	140g	食塩	小さじ1/4
玉ねぎ	1/2個(40g)	こしょう	ひとつまみ
		サラダ油	小さじ1



★木綿豆腐の水をしっかりと切ることでハンバーグの形が作りやすくなります！

#### 作り方

①木綿豆腐を一口大に切り、キッチンペーパーで包む。水切りを次の方法で行う。

【重しをのせる場合】ボウルの上に網をのせ、豆腐をおく。底が平らな平皿などの重しをのせて30～60分おく。

【電子レンジの場合】耐熱容器に豆腐を入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で6分加熱し、水を切り、粗熱をとる。

②玉ねぎはみじん切りにする。

③ボウルに豚ひき肉、①、②、片栗粉、食塩、こしょうを入れてよくこねる。楕円形で平たい形にし、空気を抜く。

④フライパンで油を熱し、③を弱火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で7～8分程蒸し焼きにする。(竹串をさして透明な肉汁が出ていれば完成！)

寄居産の蜜柑ジュースを使用！みかんの酸味を生かした寄居ならではのデザート

### みかんゼリー

#### デザート

#### 材料（ジュース1本分）

蜜柑ジュース	1本(250ml)
粉寒天	2g
砂糖	大さじ1・1/3

#### 作り方

①鍋にジュースと粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら1～2分沸騰させる。

②火からおろし、砂糖を入れよく混ぜる。

③氷水を入れたボウルの上で②をかき混ぜながら冷やし、ゼリーが固まらないようにする。

④容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(最低1時間以上冷やす。)

⑤1人分に切る。



寄居産  
寒熱  
蜜柑ジュース



副菜でありながらハンバーグのソースとしても相性抜群！

## なすとパプリカの甘酢炒め

### 副菜



#### 材料（2人前）

なす	1個(80g)
赤パプリカ	1/6個(20g)
片栗粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1/2
水	大さじ2
サラダ油	小さじ1

#### 作り方

- ①なすはヘタをとり、0.5～1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
  - ②パプリカはヘタと種をとり、一口大に切る。
  - ③しょうゆ、砂糖、酢、水を混ぜ合わせる。
  - ④①の水気を切ったなすと②のパプリカに片栗粉をまぶす。
  - ⑤フライパンに油を熱し、なすを焼く。なすの両面に焼き色がついたら、パプリカ、③を入れる。煮詰めてとろみをつけ、なすとパプリカにからめる。
- ★とろみがつきにくい場合は水溶き片栗粉を少し加えてみましょう！
- ⑥盛り付けるとき、ハンバーグに半量をかける。

海苔の風味で青菜が苦手な方でも食べやすい！

## 小松菜としらすの海苔和え

### 副菜



#### 材料（2人前）

小松菜	1/3束(80g)
しらす	4g
焼きのり	1/2枚
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1

#### 作り方

- ①小松菜を3cm程の長さに切る。
  - ②①をゆでたら水にとり、水気を絞る。
- ★先に小松菜の茎を茹で、茎に火が通ったら葉を茹でましょう！
- ③ボウルにしょうゆ、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
  - ④焼きのりをちぎる。
  - ⑤③に②、④、しらす、白いりごまを入れてあえる。
- ★②の小松菜は、水気をしっかり絞ってから和えましょう！

豆乳やバターでなめらかに！ みじん切りのたまねぎを入れて野菜量UP！

## かぼちゃサラダ

### 副菜



#### 材料（2人前）

かぼちゃ	60g
玉ねぎ	1/10個(8g)
調整豆乳	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
バター	2g

#### 作り方

- ①かぼちゃは一口大に切る。
  - ②玉ねぎはみじん切りにする。
  - ③耐熱容器に①のかぼちゃを皮の面を下にして入れ、さらに②を入れて、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ★かぼちゃが固い場合は、様子を見ながら加熱を追加しましょう。
- ④キッチンペーパーで水気をとり、へらでつぶす。熱いうちにしょうゆ、砂糖、バターを加えて混ぜ合わせる。豆乳を少しずつ加え、好みの柔らかさになるよう調節する。
- ★ボソボソしている場合は豆乳でなめらかさを調整しましょう。

★豆乳は牛乳でも  
代用可能です！