

# YORII KENKO弁当のメニューを自宅でも作ってみよう！



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**

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。

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！

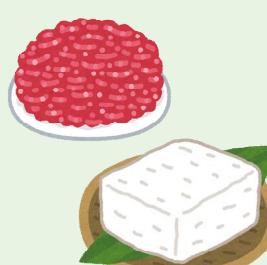
### 豆腐ハンバーグ

#### 材料 (2人前)

豚ひき肉	100g	片栗粉
木綿豆腐	140g	食塩
玉ねぎ	1/5個(40g)	こしょう
		サラダ油

#### 主菜

大さじ1
小さじ1/4
ひとつまみ
小さじ1



★木綿豆腐の水をしっかり切ることでハンバーグの形が作りやすくなります！

- 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。
- 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

#### 材料 (ジュース1本分)

#### デザート

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  
寒天  
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

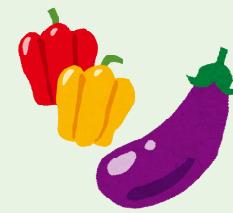
副菜

### 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

- なすはヘタをとり、0.5～1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
- パプリカはヘタと種をとり、一口大に切る。
- しょうゆ、砂糖、酢、水を混ぜ合わせる。
- ①の水気を切ったなすと②のパプリカに片栗粉をまぶす。
- 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！
- 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

- 小松菜を3cm程の長さに切る。
- ①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！
- ボウルにしょうゆ、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- 焼きのりをちぎる。
- ③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

- かぼちゃは一口大に切る。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 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。
- 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。豆乳を少しづつ加え、お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！

担当 寄居町健康づくり課 ☎ 048-581-8500