

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。

栄養バランスも気になるけど
野菜も肉もしっかり食べたい働き世代向け

YORII KENKO弁当 ～彩り野菜と豚南蛮～

エネルギー

692kcal

食塩相当量

2.5g

野菜等重量

172.6g

お酢の酸味で美味しく減塩！南蛮漬けやパプリカで彩り豊かに

豚肉の南蛮漬け

主菜

材料（2人前）

豚肉ロース薄切り 180g
片栗粉 大さじ1・ $\frac{1}{3}$
サラダ油 小さじ2
玉ねぎ $\frac{1}{3}$ 個(60g)
赤パプリカ $\frac{1}{6}$ 個(20g)
黄パプリカ $\frac{1}{6}$ 個(20g)

A（調味料）

酒 大さじ1
おろししょうが 2g
砂糖 小さじ $\frac{1}{3}$
食塩 ひとつまみ(0.4g)
こしょう ひとつまみ(0.5g)

B（調味料）

しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2
砂糖 小さじ $\frac{2}{3}$
酢 大さじ1
◎かつおだし 36g

◎かつおだし

水 $\frac{1}{4}$ カップ
かつおぶし（荒節）1g

作り方

- ①豚肉はあらかじめ合わせておいた調味料Aで下味を10分以上つけておく。
- ②玉ねぎはうす切りにする。
- ③赤パプリカ、黄パプリカはヘタと種を取り、うす切りにする。
- ④鍋に調味料Bと②を入れて煮る。玉ねぎに火が通ったら、③を入れ、30秒程度加熱する。
- ⑤①を半分に折り畳み、片栗粉をうすくまぶす。
- ⑥フライパンを温め、油を熱し、⑤を焼く。両面とも薄い茶色の焼き色がつくまで弱火で焼き、キッチンペーパーを敷いたバット又は皿にとり、油をきる。

- ⑦容器に⑥と④を入れ、冷蔵庫で30分以上冷やす。

★肉を重ねる場合は肉の間に玉ねぎを入れることで、肉がくっついてしまうことを防ぎます！

- ⑧写真のように、⑥の上に玉ねぎやパプリカが乗るように盛り付ける。

【◎かつおだし】

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
- ③かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ④キッチンペーパーを敷いたザルで静かにこす。

★かつお節は絞らない！

豆もやしでたんぱく質をプラス！カニカマで彩り豊かに

小松菜とカニカマのナムル

材料（2人前）

小松菜 1/4束(50g)
大豆もやし 50g
カニカマ 2本
A（調味料）
ごま油 小さじ1
食塩 ひとつまみ(0.7g)
しょうゆ 小さじ1/3
おろしにんにく 0.3g
砂糖 小さじ1/4
こしょう 少々(0.08g)

作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
- ②もやしと①をゆでて水にとり、水気を絞る。
- ★もやし、小松菜の茎、茎に火が通ったら葉の順番で茹でましょう！
- ③カニカマをほぐす。
- ④ボウルに調味料Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④に②、③を入れて和える。

★②の小松菜ともやしは、水気をしっかり絞ってから和えましょう！

- ⑥盛り付けるまで、冷蔵庫で冷やす。

副菜



カレーの風味で美味しく減塩！

れんこんのカレーきんぴら

材料（2人前）

倍量が作りやすいです！

作り方

れんこん 30g
にんじん 1/5本(25g)
こんにゃく 20g
サラダ油 小さじ1/4
A（調味料）
みりん 小さじ1/2
酒 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/3
食塩 少々(0.3g)
カレー粉 少々(0.3g)

- ①れんこんは半月切り（大きい場合はいちょう切り）にして酢水につけ、アクを抜き、水気をキッチンペーパーでとる。
- ②にんじんは半月切りにする。
- ③こんにゃくは1cm角の薄切りにし、ゆでてアクを抜き、水気をキッチンペーパーでとる。
- ④油以外の調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、②を炒める。にんじんが柔らかくなってきたら、①と③を炒める。れんこんが少し透き通るくらいになったら、④を入れて炒め煮にする。

★油の量が少ないたので、小さめのフライパンの方が作りやすいです！

副菜



半月切り

いちょう切り



レモンの効果で爽やかな甘さに！

さつまいものレモン煮

材料（2人前）

さつまいも 1/3本(70g)
水 1/4カップ
砂糖 大さじ1/2
食塩 ひとつまみ(0.4g)
酒 小さじ1/2
レモン 小さじ1/2
※市販のレモン果汁の場合
小さじ1/3

作り方

- ①レモンを半分に切り、絞る。
- ②さつまいもを1～2cm幅に切り、水にさらす。
- ③鍋に水を切った②を入れ、さつまいもの表面から1cm上まで水を入れ、中火で加熱する。沸騰したら弱火～中火の間で穏やかに沸騰を続ける状態で5分間加熱し、一旦火を止めてゆで汁を捨てる。
- ④さつまいもの表面をかぶるかかぶらないか程度の水を加え、弱火～中火の間で加熱する。5分後(さつまいものに竹串がすっと通る程度)に砂糖を入れる。10分後(さつまいもの色が黄色く透き通る程度)に食塩、酒、①を入れ汁気がなくなるまで加熱する。

副菜

