



## 地元野菜入り弁当の献立



仙台白百合女子大学健康栄養学科

佐々木ルリ子

宮城は、豊かな自然に囲まれ、豊富な食材に恵まれています。地元の季節の食材は、「新鮮」「安心」「安価」で、栄養も、おいしさもいっぱい！！食欲もわきます。

8月は、色とりどりの夏野菜がたくさん出回り、目を楽しませてくれます。ちょっとしたひと工夫で、野菜の持ち味を楽しみましょう。

今日は、地元でとれる野菜を使って、簡単にできるお弁当を作ります。地元の元気な食材をまるごと味わいましょう。

### えだまめごはん



《材料：4人分》		《作り方》
米	320g(カップ2)	① 米は洗って、だし汁と酒、うすくちしょうゆを入れて混ぜておく。 ② ①にちりめんじゃこを加えて炊く。 ③ えだまめはよく洗い、ラップに軽く包んで、電子レンジ 500W で 5 分加熱する。さめたら、さやから出しておく。 ④ 炊き上がった②に③を混ぜて蒸らす。
だし汁	480g	
えだまめ(さやつき)	200g	
ちりめんじゃこ	大さじ2	
酒	小さじ4	
うすくちしょうゆ	小さじ2	

### かつおの唐揚げ



《材料：4人分》		《作り方》
かつお刺身用	180g(12切れ)	① こいくちしょうゆ・みりん・おろししょうがをボウルに合わせる。 ② ①にかつお刺身を加えてさっと混ぜ、10～15分ほどつけ込む。 ③ かつおをとりだし、片栗粉を全体にまぶす。 ④ フライパンにサラダ油を多めに熱し、③のかつおを入れ、カラリと揚げる。
こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ5	
サラダ油	適量	

## モロヘイヤの卵焼き



《材料：4人分》		《作り方》
モロヘイヤ	30g	① モロヘイヤは、よく洗ってみじん切りにし、ラップに軽く包んで、電子レンジ 500W で 1 分加熱後、塩・こしょうをふり、冷ましておく。 ② 卵を溶き、みりん・こいくちしょうゆ、①のモロヘイヤを混ぜる。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。
塩	少々	
こしょう（黒）	少々	
卵	4 個	
みりん	大さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1	
サラダ油	小さじ2	

## 夏野菜のサラダ



《材料：4人分》		《作り方》
レタス	100g	① レタスは、洗って水気をペーパーでふき取り、食べやすい大きさにちぎる。 ② きゅうりは、洗って薄い輪切りにし、塩をふって水気がでたら、しぼる。 ③ なすは、洗って薄い半月切りにし、すぐに水につけて 10 分位アクを抜き、その後、水気をペーパーでふき取る。 ④ ピーマンは、洗ってたて半分に切って種をとり、せん切りにする。 ⑤ 青じそ、みょうがは、洗ってたて2つに切ってからせん切りにし、水にさらして水気をよくきる。 ⑥ ボウルにみそ・ごま・酢・砂糖を入れよく混ぜ①から⑤の野菜を加えて混ぜる。
きゅうり	1 本	
塩	少々	
なす	1 個	
ピーマン	1 個	
青じそ	2 枚	
みょうが	1 個	
みそ（仙台みそ）	大さじ1	
すりごま（白）	小さじ2	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
ミニトマト	4 個	

## かぼちゃのはちみつ煮



《材料：4人分》		《作り方》
かぼちゃ	200g	① かぼちゃは種を除いて 1 cm の厚さの一口大に切る。 ② パインアップルは 6 等分に切り、レーズンはさっと水洗いしておく。 ③ なべにかぼちゃ、パインアップル、水、はちみつ、かんづめの汁を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。 ④ レーズンを加え、火を止める。
パインアップルスライス	2 枚	
レーズン	小さじ1	
水	300ml	
はちみつ	大さじ2	
かんづめの汁	大さじ2	

★お弁当箱につめましょう!!



1. 料理を準備しましょう。
2. 「**えだまめごはん**」をつめます。
3. 「**かつおの唐揚げ**」と「**卵焼き**」をつめます。
4. 「**かぼちゃのはちみつ煮**」と「**夏野菜のサラダ**」をつめます。
5. 「**ミニトマト**」をつめます。
6. 最終チェックをしましょう。  
（ ）動かないように、しっかりつめましたか？  
（ ）食べる人の気持ちを考えておいしそうに、きれいにできましたか？

★自分の作ったお弁当と記念撮影です!!

★みんなといっしょに食べましょう!! 「いただきます」



- ◆今日のお弁当の栄養価（1日に必要なエネルギーと栄養素の約35%になります）  
エネルギー 698kcal、たんぱく質 31.9g、脂質 13.6g、炭水化物 107.7g、  
食物繊維 6.0g、食塩 2.6g

写真貼り付け

- ★地域の食材や旬の食材を活用した弁当は、心が豊かになります。  
ぜひ、積極的に活用しましょう!!