

厚別区食改さんおすすめ

バランスアップ レシピ集 2

ポイントは**主食**・**主菜**・**副菜**の3拍子



厚別区マスコット
キャラクター
“ピカットくん”



はじめに

あなたは毎日の食事をバランスよく食べていますか？

あなたのカラダはあなたが食べたもので作られています。元気に、いきいき過ごすためのカラダづくりには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。

このレシピ集は、簡単に栄養バランスを整えることができる「3・1・2弁当箱ダイエット法^{*}」を活用して、主食・主菜・副菜の配分の目安を写真でご提案しています。

1. じっくりと写真を見てみましょう。何を、どれだけ食べたら良いかの具体的なイメージを感覚として身につけることができます。

2. 次に、あなたの普段の食事の主食・主菜・副菜の配分と比較してみましょう。抜けているもの、足りないもの、逆に多すぎるものに気づくことができます。

「3・1・2弁当箱ダイエット法」で身につけた感覚は、健康バランス食を実践するための財産です。一度感覚が身につくと、お弁当箱に入っていない普段の食事や外食の時、コンビニ等で食事を選んで購入する時にもその感覚を活用できるようになり、いつでもどこでも健康バランス食を実践することができます。

厚別区食生活改善推進員協議会の食改さんの工夫が詰まった作りやすくておいしい料理を、日々のお弁当作りだけでなく、おうちごはんにもぜひご活用ください。

※参考:「3・1・2弁当箱ダイエット法」 針谷 順子/足立 己幸 著

目次

P2……………主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

P3～4……「彩り行楽弁当」

P5～6……「万能‘塩こうじ’で腸活弁当」

P7……………「サバと野菜の脳活弁当」

P8……………「常備菜活用ECO^{エコ}弁当」

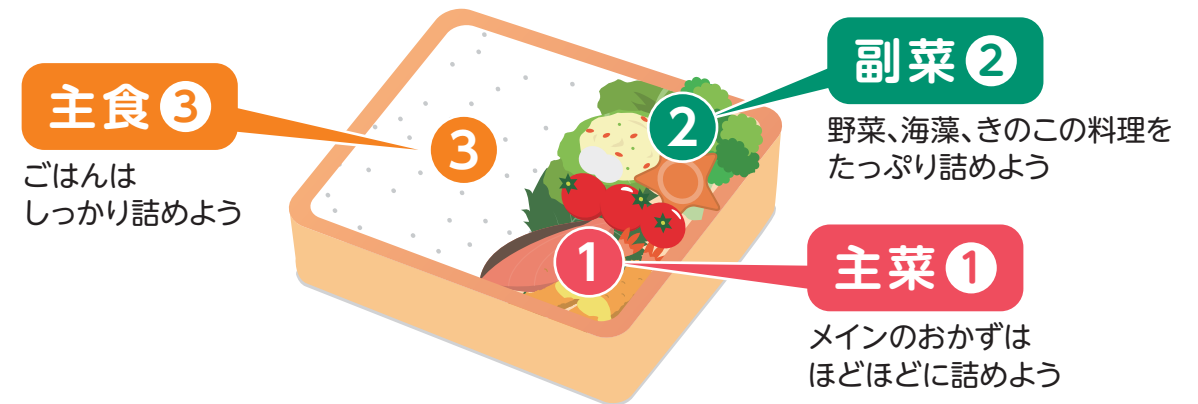
P9……………「ボリューム満点弁当」

P10……………みっちゃん直伝! 自家製梅味噌 & emma^{エマ}風♪簡単塩こうじ



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

割合は3:1:2と覚えて!



主食…炭水化物を多く含む食品。 ごはん、パン、めん類など

主菜…タンパク質を多く含む食品。 肉、魚、卵、大豆製品など

副菜…ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含む食品。 野菜、海藻類、きのこなど

かんたんバランスチェック!

5つのルールに従ってお弁当箱に詰めてみよう

ルール1. 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

(適正エネルギーが1食700kcalなら容量700mlのお弁当箱を)

ルール2. 料理が動かないようにしっかりつめる

ルール3. 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

ルール4. 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ

ルール5. 全体をおいしそう!に仕上げる



野菜をもっと食べよう!

1日に必要な野菜は350g以上です。これは、野菜料理で5皿分に相当します。1回あたりの食事で1～2皿取り入れましょう!

1/3は緑黄色野菜からとるのが理想的。

減塩を心がけよう!

食塩のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病の原因に。1日の食塩摂取目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。ぜひうす味に慣れましょう。

彩り行楽弁当



くりご飯

主食

【材料(4人分)】

ごはん ……600g(米2合) 黒ごま ……少々
栗甘露煮 ……30g(4粒)

【作り方】

- ①ふつうにご飯を炊き、弁当箱に入れる。
- ②栗を小さく切り、ご飯の上に散らし、黒ごまをふる。

ヒレカツ

主菜

【材料(4人分)】

豚ひれ肉 ……50g×4 パン粉 ……40g
塩・こしょう ……少々 サラダ油 ……適量
小麦粉 ……大さじ2 サラダ菜 ……4枚
溶き卵 ……1/2個 レモン ……飾り用

【作り方】

- ①豚ひれ肉は1人50gに切り、塩・こしょうをふる。
- ②小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、サラダ油で揚げる。
- ③サラダ菜を敷き、②を盛り付ける。

厚焼き玉子

主菜

【材料(4人分)】

卵 ……2個 塩 ……少々
砂糖 ……小さじ1 サラダ油 ……小さじ1

【作り方】

- ①四角い玉子焼き器にサラダ油を熱し、卵と調味料を混ぜた卵液を3～4回に分けて入れ、巻いて焼く。

鮭の照り焼き

主菜

【材料(4人分)】

鮭 ……40g×4 <タレ>
片栗粉 ……大さじ1 しょうゆ・みりん
サラダ油 ……小さじ2 ……各小さじ4
白ごま ……少量

【作り方】

- ①鮭は1人40gに切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼き、合わせておいたタレをからめ、白ごまをふる。

高野豆腐の煮物

副菜

【材料(4人分)】

高野豆腐 ……1枚 だし汁 ……100ml
しいたけ ……40g(小4個) 砂糖・みりん・しょうゆ・
ゆでたけのこ ……40g 酒 ……各大さじ1
にんじん ……40g
いんげん ……20g

【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻し、4つに切る。
- ②しいたけは上に飾り包丁を入れる。
- ③たけのこ、にんじん、いんげんは一口大に切る。
- ④鍋にだし汁と材料を入れ、一煮たちしたら調味料を入れて煮る。

さつまいもサラダ

副菜

【材料(4人分)】

さつまいも ……40g コーン ……12g
にんじん ……12g マヨネーズ ……大さじ2
冷凍枝豆 ……12g レタス ……20g

【作り方】

- ①さつまいもとにんじんは1cm角に切り、ゆでる。
- ②①と、解凍してさやからだした枝豆、コーンをマヨネーズで和える。
- ③器にレタスを敷き、②を盛る。

行楽弁当にする際は、
このような詰め方もオススメ♪

かぶの酢の物

副菜

【材料(4人分)】

かぶ ……2個 <甘酢>
(水 ……100ml 酢・砂糖 ……各大さじ1
塩 ……少々 食紅 ……少々

【作り方】

- ①かぶは1人分ずつ菊の花のようになるよう碁盤の目に切れ目を入れる。
- ②薄い塩水に①がしんなりするまで漬ける。
- ③水分を絞り、食紅を入れた甘酢に漬ける。

副菜 ゆでブロッコリー ……1人1房

副菜 ミニトマト ……1人1個

果物 みかん ……1人40g(小1個)



【1人分の栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜の量 (g)
くりご飯	254	4.0	0.8	0	0
厚焼き玉子	48	3.1	3.6	0.2	0
ヒレカツ	168	13.9	8.3	0.3	10
鮭の照り焼き	98	9.5	3.9	0.9	0
高野豆腐の煮物	58	3.3	1.4	0.7	25
かぶの酢の物	16	0.2	0	0	35
さつまいもサラダ	61	0.8	4.7	0.1	14
みかん、ミニトマト、ブロッコリー	32	1.6	0.1	0	35
合計	735	36.4	22.8	2.2	119

万能‘塩こうじ’で腸活弁当



小豆の炊き込みご飯

主食

【材料(4人分)】

米……………2合 みりん……………小さじ1
小豆のゆで汁……1.5カップ 小豆(煮)……………80g
塩……………小さじ1/2

【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②炊飯器に米を入れ、小豆のゆで汁、水を加え、目盛に合わせ、塩・みりんを入れ、小豆を上に乗せ、炊く。
- ③炊き上がったらさっくり混ぜる。



ひじきのサラダ

副菜

【材料(4人分)】

乾燥ひじき……………7g コーン……………60g
ほうれん草……………80g ミニトマト……………4個
チーズ……………20g プレーンヨーグルト・マヨネーズ…各大さじ2・1/2

【作り方】

- ①乾燥ひじきは水で戻し、ゆでてざるにあげ、水気を切る。
- ②ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を絞り3cm長さに切る。チーズはサイコロ状に切る。
- ③ボウルにヨーグルトとマヨネーズを入れてよく混ぜ、①・②・コーンを加える。
- ④ミニトマトは4等分にきり、上に飾る。

ゆで鶏〜にんじん甘酒ドレッシングがけ

主菜

【材料(4人分)】

鶏むね肉……………1枚(300g) ねぎ(青い部分)……………1本分
塩こうじ……………大さじ1 しょうが(皮)……………ひとかけ分

塩こうじの作り方はP10

【作り方】

- ①深めの鍋に鶏むね肉を入れ、塩こうじをゴムベラで全面に塗り広げ、約1時間おく。
- ②①の鍋にねぎ・しょうがを入れ、水3〜4カップを鶏むね肉が完全にひたひたにかぶるように注ぎ入れて中火にかける。煮立ってきたら弱火にし、静かに約7分ゆでる。
- ③鶏むね肉の上下を返し、火を止めてふたをし、そのまま冷めるまでおいて余熱で中まで火を通す。

〈にんじん甘酒ドレッシング〉

【材料(作りやすい分量)】

米酢……………50ml
にんじん……………50g オリーブ油……………50ml
たまねぎ……………10g 塩こうじ……………小さじ1
甘酒……………大さじ2

【作り方】

- ①にんじんとたまねぎは薄くスライスする。
- ②ミキサーに①と残りの材料を入れて、ピューレ状になったら完成。

このレシピ集で紹介しているお弁当は、おうちごはんにもおすすめです♪

(通常の食器での3：1：2盛り付け例)

にんじんと春雨のツナ炒め

副菜

【材料(4人分)】

にんじん……………小1本(120g) 鶏がらスープの素…小さじ1/3
春菊……………60g 水……………大さじ1
ごま油……………小さじ1 塩・こしょう……………少々
ツナ缶……………約1/2缶

【作り方】

- ①にんじんは千切り、春菊は3cm長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ③ツナ・春菊を加えさっと炒め、鶏がらスープの素と水を加える。
- ④春菊がしんなりしたら味をみて、物足りなければ塩・こしょうで味を調える。

副菜 レタス……………1人20g



【1人分の栄養価】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	野菜の量(g)
小豆の炊き込みご飯	285	6.3	0.9	0.7	0
ゆで鶏	143	17.9	6.4	0.6	28
にんじん甘酒ドレッシングがけ	100	2.8	7.9	0.5	50
ひじきのサラダ	49	2.3	3.3	0.3	45
にんじんと春雨のツナ炒め	577	29.3	18.5	2.1	123

サバと野菜の脳活弁当

主菜 ごはん 1人150g
※飾りに黒ごまを少量振りかける。

ジャーマンポテト 副菜

【材料(4人分)】
じゃがいも(メークイン).....2個 塩・こしょう少々
ベーコン60g レモン飾り用
バター10g

【作り方】
①じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの細切りにし、ベーコンも細切りにする。
②フライパンにベーコン、バター、じゃがいもを入れ炒め、仕上げに塩・こしょうをする。

ブロッコリーのチーズ焼き 副菜

【材料(4人分)】
ブロッコリー8房 ピザ用チーズ20g
ミニトマト4個 マヨネーズ小さじ2

【作り方】
①ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。ミニトマトは半分に切る。
②アルミカップに①をいれ、上からピザ用チーズをのせ、さらにマヨネーズをかけ、トースターで4〜5分焼く。

副菜 レタス 1人20g

【1人分の栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜の量 (g)
ごはん	235	3.8	0.6	0	0
サバの甘酢あんかけ	225	15.3	14.8	1.7	55
ジャーマンポテト	110	2.8	8.0	0.6	0
ブロッコリーのチーズ焼き	49	3.3	3.4	0.1	60
合計	619	25.2	26.8	2.4	115



サバの甘酢あんかけ 主菜

【材料(4人分)】
サバ70g×4 水 50ml
片栗粉大さじ2 〈調味料〉
サラダ油大さじ1強 酢大さじ1
にんじん中1/2本 しょうゆ大さじ1/2
生しいたけ1個 酒大さじ1/2弱
たまねぎ中1/2個 砂糖小さじ2と1/2
ピーマン1個 ケチャップ小さじ2弱
片栗粉・水各大さじ1/2

【作り方】
①サバは余計な水分をとり、一口大に切る。
②フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉をまぶしたサバを揚げ焼きにする。焼けたらお皿に取り出しておく。
③同じフライパンに、千切りにしたにんじんを入れて炒め、薄切りにしたしいたけ・たまねぎ、細切りにしたピーマンを入れて炒める。
④野菜に火が通ったら、水と調味料を加えて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつける。
⑤サバに野菜あんをかける。

常備菜活用ECO弁当



余ったそうめんでお好み焼き 主食 主菜

【材料(4人分)】
ゆでそうめん270g ちくわ2本
(乾麺100gをゆでる) サラダ油小さじ1
卵4個 豚バラ薄切り120g
千切りキャベツ100g ソース・マヨネーズ・
かつお節・青のり適量

【作り方】
①茹でそうめん、卵、キャベツ、ちくわ小口切りを入れ、混ぜる。
②フライパンに薄く油を熱し、豚肉を敷き詰めるように入れ、肉に火が通ったら①を入れ、ふたをし蒸し焼きにする。焼けたらひっくり返す。
③出来上がったたら、器に入れ、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

主食 バターロール 1人1個
副菜 ミニトマト 1人1個
果物 オレンジ 1人2切れ

【1人分の栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜の量 (g)
バターロール	93	3.0	2.7	0.4	0
そうめんでお好み焼き	331	15.8	20.9	1.1	25
ツナ入りにんじんしりしり	60	3.4	4.3	0.3	23
ブロッコリーのしょうが和え	13	1.6	0.2	0.1	31
白菜の塩昆布和え	18	0.6	1.1	0.2	50
ミニトマト	5	0.2	0	0	15
オレンジ	13	0.3	0	0	0
合計	533	24.9	29.2	2.1	144

ツナ入りにんじんしりしり 副菜

【材料(4人分)】
にんじん1/2本(90g) めんつゆ大さじ1
サラダ油小さじ1 こしょう少々
ツナ缶1/2缶 卵1個

【作り方】
①にんじんは千切りにして、フライパンに油を熱して炒め、ツナ缶、めんつゆ、こしょうを加えて味を調える。
②溶き卵を加えて炒め、火を通す。

ブロッコリーのしょうが和え 副菜

【材料(4人分)】
ブロッコリー8房 おろししょうが小さじ1(6g)
めんつゆ小さじ1

【作り方】
ブロッコリーはゆでて、冷ましておき、おろししょうがとめんつゆで和える。

白菜の塩昆布和え 副菜

【材料(4人分)】
白菜2枚 塩昆布4g
ごま油小さじ1

【作り方】
①白菜はゆでて水気をしぼり、一口大に切る。
②①と塩昆布を和え、ごま油をかける。

ボリューム満点弁当



手羽元のさっぱり煮

主菜

【材料(4人分)】

じゃがいも1個 ゆで卵2個
小松菜80g 〈調味料〉
手羽元8本 水90ml
しょうが10g 酒・しょうゆ・砂糖・酢
.....各大さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいておく。小松菜はゆでておく。
- ②鍋に手羽元と千切りにしたしょうが、①のじゃがいもを丸ごと入れ、調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③出来上がったら、じゃがいもは4等分に切る。ゆで卵は1/2に切る。小松菜は煮汁をからめる。
- ④手羽元とじゃがいもを器に盛り、ゆで卵と小松菜を添える。

副菜 レタス1人20g

【1人分の栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜の量 (g)
雑穀ごはん	287	5.2	0.8	0.4	0
手羽元のさっぱり煮	233	19.3	12.8	1.6	42
和風ピクルス	19	0.6	0	0.3	58
なすとピーマンの豚肉味噌炒め	89	5.5	6.0	0.4	50
合計	628	30.6	19.6	2.7	150

雑穀ごはん

主食

【材料(4人分)】

米2合 梅干し2個
雑穀30g

【作り方】

- ①米に雑穀を加えて、炊く。
- ②①を器に盛り、梅干しを飾る。

和風ピクルス

副菜

【材料(4人分)】

かぶ(または大根)120g 赤パプリカ1/2個
きゅうり1/2本 塩少々
甘酢(カンタン酢)大さじ2

【作り方】

- ①かぶはくし切り、きゅうりと赤パプリカは一口大に切る。
- ②①を塩でもみこみ、甘酢に漬ける。

なすとピーマンの豚肉味噌炒め

副菜

【材料(4人分)】

なす2個 サラダ油小さじ2
ピーマン2個 梅味噌小さじ4
豚肉スライス100g 白ごま少々

【作り方】

- ①なすとピーマンは、一口大の乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら①を加える。
- ③野菜に火が通ったら、梅味噌を加え、白ごまをふる。

梅味噌の作り方はP10

みっちゃん直伝！自家製梅味噌

青梅がお店に並ぶ頃に作っておくと、1年中楽しめます。
塗って♪つけて♪和えて♪様々なバリエーションを楽しんでみてください。

【材料】

青梅・みそ・砂糖各500g(※みそは、だし入りではないものをおすすめ)

【作り方】

- ①梅を水洗いし、水気をしっかり取り、竹串で梅に穴をあける。
- ②ビン等に、①、みそ、砂糖を交互に入れ、しっかり蓋をして常温で1か月ほど置く。
- ③梅が軟らかくなりエキスが出たら、梅を取り出し、種を取り除き果肉をしっかりと包丁などで叩いてなめらかにし、エキスとともに加熱する。
- ④清潔なビンや密閉容器等に入れ、冷蔵庫で1年ぐらい保管できる。
※種は青魚と煮るときに臭み消しに。
※加熱せずに使用しても良い。

【アレンジ】

- ★からし、マヨネーズを加えても良いです。
- ★和え物全般に使えます。ウド、ワカメ、イカ、タコにつけたり、焼きナスや冷奴に添えても。
- ★野菜スティックのディップにしてもおいしいです。



emma風♪簡単塩こうじ

炊飯器を使った簡単塩こうじの作り方をご紹介します。
ソースやドレッシングなど、万能に使えます♪

【用意するもの】

- ボウル2個 ●まきす
- 清潔なフェイスタオル
- (消毒用)35度の焼酎があると便利

【作り方】

- ①米麹を、ボウルに入れて細かくほぐす。
- ②ぬるま湯に塩を入れてよく溶かす。
- ③ボウルに①と②を入れてよく混ぜる。
- ④炊飯器の釜に③を入れて、炊飯器の蓋はせず、まきすの上にフェイスタオルを乗せて保温する。
- ⑤約1〜2時間くらいで粒に芯がなくなり、とろっとして甘い匂いがしてきたら、出来上がり。
- ⑥冷めたら、熱湯消毒又は焼酎で消毒した保存容器に入れて、冷蔵庫で保存する。

【材料】

米麹(乾燥したもの)200g
塩60g
ぬるま湯(60℃くらい)400ml

【ポイント】

- ★粒に芯がある場合は、様子を見ながら保温を追加してください。
- ★すぐにでも使えますが、2〜3日して塩が馴染んでくると、味もまろやかになり、ほんのり甘くなります。
- ★冷蔵庫で3か月くらい保存できます。
- ★出来上がった塩こうじのツブツブは、ミキサーで攪拌すると使いやすいです。日付シールに作った日を書いておくとう便利です♪
- ★ヨーグルトメーカーでも作ることができます。



厚別区食生活改善推進員協議会のご紹介

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じて元気で長生きする健康なまちづくりを推進するボランティアです。

地域で「**食改(しょっかい)さん**」と呼ばれ、親しまれています。

食改さんの活動内容は、親子料理教室、高齢者の食育教室、食生活改善展など行っています。その他、地域での料理講習会などのお手伝いをしています。



私たちと一緒に活動してみませんか？

食生活改善推進員になるには、保健センターで毎年5～7月頃開催する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、協議会に所属して活動します(年会費有)。

詳しくは保健センター管理栄養士、または地域の食改さんへお問い合わせください♪

企画・編集：厚別保健センター TEL 011-895-1881
協力：厚別区食生活改善推進員協議会