

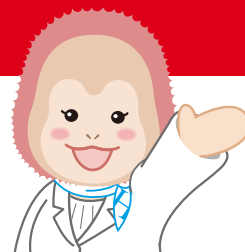
クッキングボランティア × 自立自活のためのお料理教室



@ドナルド・マクドナルド・ハウス おおさか健都

今回のテーマ

「不足しがちな野菜がしっかり摂れる」 お弁当



今回のメニュー

- ▶ ごはん（しらすと大葉、鮭、コーン）
- ▶ 鶏肉の甘酢あんかけ
- ▶ 切干大根と枝豆のマヨ和え
- ▶ トマトとチーズの焼き焼売
- ▶ 3色ナムル
- ▶ 卵スープ

栄養量（1人分）

エネルギー：	623kcal
たんぱく質：	26.0g
脂質：	22.8g
炭水化物：	83.8g
食塩相当量：	2.5g



トータルヘルスケアサービス

ホロニクスグループ

栄養管理部

ごはん

▶ ごはん（しらすと大葉）



材料（1人分）

ごはん 50g
しらす干し 2g
大葉 1/3 枚

作り方

- ① 大葉を千切りにする。
- ② ボウルに①、ごはん、しらす干しを入れ混ぜ合わせる。

栄養量（1人分）

エネルギー： 82kcal
たんぱく質： 2.1g
脂質： 0.2g
炭水化物： 18.6g
食塩相当量： 0.1g

▶ ごはん（鮭）



材料（1人分）

ごはん 50g
鮭フレーク 5g
白いりごま 0.2g

作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

栄養量（1人分）

エネルギー： 91kcal
たんぱく質： 2.4g
脂質： 0.9g
炭水化物： 19.1g
食塩相当量： 0.1g

▶ ごはん（コーン）



材料（1人分）

ごはん 50g
コーン缶 5g
塩 0.1g

作り方

- ① コーン缶は水をきる。
- ② ボウルに①、ごはん、塩を入れ混ぜ合わせる。

栄養量（1人分）

エネルギー： 82kcal
たんぱく質： 1.4g
脂質： 0.2g
炭水化物： 19.4g
食塩相当量： 0.1g

鶏肉の甘酢あんかけ

材料（2人分）

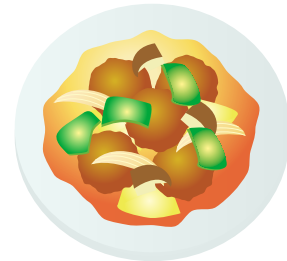
鶏もも肉	60g
玉ねぎ	25g
しいたけ	8g
ピーマン	10g
冷凍さつまいも	10g
こいくちしょうゆ	3g（小さじ 1/2）
料理酒	2.5g（小さじ 1/2）
おろししょうが	0.8g
片栗粉	9g（大さじ 1）
こいくちしょうゆ	6g（小さじ 1）
穀物酢	8g（大さじ 1/2）
料理酒	5g（小さじ 1）
本みりん	3g（小さじ 1/2）
砂糖	6g（小さじ 2）
ケチャップ	5g（小さじ 1）
水	10g
片栗粉	1.5g

(A)

(B)

栄養量（1人分）

エネルギー	114kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	4.3g
炭水化物	12.5g
食塩相当量	0.6g



作り方

- ① 鶏肉は（A）の調味料と混ぜ、なじませておく。
- ② 冷凍さつまいもを電子レンジで解凍する。
- ③ 玉ねぎはくし切り、しいたけは軸を取り 1/4 に、さつまいも・ピーマンは一口大に切る。
- ④ フライパンにサラダ油（分量外）をひき、①を炒める。鶏肉の表面に焼き色がついたら玉ねぎを入れる。
- ⑤ 玉ねぎに火が通ったら、さつまいも、しいたけ、ピーマンをいれさらに炒める。
- ⑥ ⑤に混ぜ合わせた（B）の調味料を絡ませ煮詰める。

切り干し大根と枝豆のマヨ和え

材料（2人分）



切り干し大根	15g
人参	10g
冷凍 むき枝豆	7g
マヨネーズ	12g (大さじ 1)
こいくちしょうゆ	3g (小さじ 1/2)
黒こしょう	少々

(A)

栄養量 (1 人分)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	4.9g
炭水化物	5.9g
食塩相当量	0.3g

作り方

- ① 切干大根は流水で洗った後、水で戻して水気を切っておく。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、人参と枝豆に火を通しザルに上げる。
- ④ ボウルに①、②、(A) の調味料を入れて和える。

トマトとチーズの焼き焼売

材料（2人分）



焼売の皮	4 枚
合いびきミンチ	40g
塩こしょう	少々
ミニトマト	2 個
モッツアレラチーズ	20g (4 等分にしておく)
こいくちしょうゆ	3g (小さじ 1/2)
粒マスタード	2g

(A)

(B)

栄養量 (1 人分)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	6.1g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	0.3g

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ② ボウルで (A) を混ぜ合わせ、粘り気が出てきたら 4 等分に丸める。
- ③ 焼売の皮にモッツアレラチーズ、②をのせて包み①をのせる。同様に 4 つ作る。
- ④ 温めたフライパンにサラダ油（分量外）をひき、③を並べて焼く。焼き色がついてきたら水を入れて蓋をし、火が通るまで蒸す。
- ⑤ 器に盛付、混ぜ合わせた (B) をかける。

3色ナムル

材料（2人分）



冷凍カットほうれんそう 60g
人参 10g
もやし 20g
ごま油 4g (小さじ 1)
こいくちしょうゆ 3g (小さじ 1/2)
塩 少々 (A)
鶏ガラスープの素 (顆粒) 1g
白ごま 2g

栄養量 (1 人分)

エネルギー : 38kcal
たんぱく質 : 1.7g
脂質 : 2.8g
炭水化物 : 2.4g
食塩相当量 : 0.4g

作り方

- ① 人参は長さ 4-5cm の千切りにし、もやしは洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参、ほうれん草、もやしの順に入れ茹で、冷水に取り出し、しっかりと水気を切る。
- ③ ②と (A) の調味料を混ぜ、最後に白ごまをふる。

卵スープ

材料（2人分）



水 2 カップ
鶏ガラスープの素 (顆粒) ... 5g (小さじ 2)
おろししょうが 1g
こいくちしょうゆ 3g (小さじ 1/2)
塩 少々
こしょう 少々
卵 1 個
カット小口ねぎ 2g
カットわかめ (乾) 1g

栄養量 (1 人分)

エネルギー : 52kcal
たんぱく質 : 5.1g
脂質 : 3.4g
炭水化物 : 0.6g
食塩相当量 : 0.6g

作り方

- ① 分量の水を火にかける。
- ② 沸騰したら鶏ガラスープの素を入れ、しょうが、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 卵を割り、ほぐす。カットわかめは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ スープが沸騰したら溶き卵を一気に入れサッとかき混ぜ、火を止める。
- ⑤ 容器に戻したわかめを入れ、④のスープを盛付、上から青ネギをのせる。