

番外編

ヘルスマイトの

健康レシピ 春だ お弁当を食べよう♪

春。桜の花も咲き、ピクニックなどのお出かけには最適な季節です。外食も良いですが、暖かな陽気の中で自分で作ったお弁当を食べるのはとても気分が良いものです。

また、この春から進学・就職などの新生活を始めた人も、この機会にお弁当作りを始めてみてはいかがでしょうか？

この特集では、ヘルスマイトさんが考案したお弁当向きのレシピをご紹介します。どれもおいしくて体にやさしい、思いやりいっぱいの健康レシピです。

岡石岡保健センターTEL 24-1386・八郷保健センターTEL 43-6655

たくさんあります！お弁当のメリット

家にある食材で作れば食費が抑えられる



自分の健康状態に合わせたメニュー・量にできる



仕事の休憩時間を有効に活用できる



主菜に



材料（4人分）

豚もも薄切り	8枚
Aしょうゆ	大さじ1と1/2
Aみりん	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1/2
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
サニーレタス	4枚
かいわれ大根	1/4パック

豚肉のビタミンB1で新生活の疲労回復！

「カラフル野菜の豚肉巻き」

作り方

- ①パプリカはヘタと種を除き、細切りにする。サニーレタスは半分に切る。かいわれ大根は根を切り落とし、ほぐす。Aは合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を1枚ずつ広げて焼く。
Aを入れ、全体にからめながら焼き、焼きあがったら皿にとり粗熱をとる。
- ③②の豚肉にサニーレタス、パプリカ、かいわれ大根をのせて巻く。巻き終わりを2か所楊枝でとめて、半分の長さ^{あらなつ}に切る。残り7枚も同様に巻いて切る。
(1人分:エネルギー 176kcal 食塩相当量 1.0g)

副菜に



材料 (4人分)

かぼちゃ	300g
ブロッコリー	100g
A カッテージチーズ	100g
A マヨネーズ	小さじ2
A 練りがらし	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/2

カロテン・ビタミンがたっぷり

「かぼちゃとブロッコリーのチーズ和え」

作り方

- ①かぼちゃは2cm角に切る。耐熱皿にのせ、ラップをして600Wのレンジで4～5分加熱する。ラップを外し、粗熱をとる。
- ②ブロッコリーは小房に分けて沸騰した湯でゆでる。しっかり水気を切り、粗熱をとって小さめに切る。
- ③ボウルにAを合わせる。①と②を和えて器に盛る。
(1人分:エネルギー 122kcal 食塩相当量 0.5 g)

副菜に



材料 (4人分)

えのき	1袋
しめじ	1パック
梅干し	2個
酒	大さじ1
かつお節	小1パック
万能ねぎ	1本

きのこの食物繊維で腸も元気に！

「きのこの梅和え」

作り方

- ①えのきは根元を切り落としてほぐす。しめじは石づきを除いてほぐす。万能ねぎは小口切りにする。梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- ②耐熱皿にえのき、しめじを入れて酒をふる。ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分ほど加熱し、取り出してラップをしたまま3～4分蒸らす。
- ③粗熱が取れたら、梅干しとかつお節を加えて和える。器に盛り、万能ねぎをちらす。
(1人分:エネルギー 35kcal 食塩相当量 0.9 g)