

第3回

健康野菜たっぷり料理 グランプリ

ベジ-1グランプリ

ベジ-1グランプリ受賞作品

野菜たっぷり栄養バランス弁当のレシピです

最優秀賞(1点)



和食弁当 ー3:1:2ーの割合にお弁当を詰めてバランスを考えてー
辻本竜誠 (三重調理専門学校 調理1年生コース)

入賞(4点)



彩食わくわく弁当 小林百合子 (いなべ市食生活改善推進員)



カラフルドライカレー 柳生綾菜 (遠山病院 管理栄養士)



野菜いため弁当 清水 愛 (主婦)



秋の味覚弁当 小林優里 (鈴鹿医療科学大学 4年)



和食弁当 -3:1:2-の割合にお弁当を詰めてバランスを考えて-

PR: 和食を中心とした献立を考えました。
3:1:2の割合でお弁当を詰めることで栄養バランスを考えています。



- ごはん(めし230g・とろろ昆布3g)
- 豚の生姜焼き
- きんぴらごぼう
- ほうれんそうのお浸し
- わかめときゅうりの酢の物
- 鮭のゴマ焼き
- 果物(りんご40g・オレンジ1/4個)

野菜使用量
150g

【豚の生姜焼き】

材料	分量(1人分)	作り方
豚肉赤身	60g	① 生姜・しょうゆ・みりんを合わせておく。
チューブ生姜	5g	② 豚肉はフライパンで両面焼いてからたれを回しかけてからめる。
油・しょうゆ・みりん	適宜	③ 焼いた豚肉をレタスで包んで盛り付ける。
レタス	20g	④ ミニトマト2個を飾る。
ミニトマト	15g	⑤ カボスは切ってから生姜焼きの手前に盛る。
カボス	1/2個	

【きんぴらごぼう】

材料	分量(1人分)	作り方
ごぼう	40g	① ごぼう、にんじんはさがきにする。
にんじん	15g	② 油で炒めて酒と調味料で味をつける。
ゴマ	2g	③ 盛り付けてからゴマをかける。
油・酒・しょうゆ・砂糖	適宜	



【ほうれんそうのお浸し】

材料	分量(1人分)	作り方
ほうれんそう	40g	① ほうれんそうは固ゆでし、だし汁としょうゆに浸しておく。
だし汁・しょうゆ	適宜	② 盛り付けるときに汁気をきる。

【わかめときゅうりの酢の物】

材料	分量(1人分)	作り方
乾燥わかめ	2g	① わかめは水で戻しておく。
きゅうり	20g	② きゅうりはスライスして塩をして絞っておく。
カニかまぼこ	1本	③ カニかまぼこはほぐしておく。
甘酢	15g	④ 甘酢で和えて盛り付けるときに汁気をきる。

【鮭のゴマ焼き】

鮭	30g
ゴマ・塩	2g



彩食わくわく弁当 PR: 目で楽しみ、食べて嬉しくなる弁当



- 🌿 ごはん(150g)
- 🌿 野菜の豚肉巻き
- 🌿 にんじん、ピーマンのきんぴら風
- 🌿 なすの揚げびたし
- 🌿 ブロッコリーのマヨパン粉焼き
- 🌿 さつま芋の素揚げ
- 🌿 ミニトマト(12g)
- 🌿 (常備菜)ゴーヤの佃煮・ピーマン味噌

野菜使用量
105g



【野菜の豚肉巻き】

材料	分量(1人分)	作り方
豚肉	40g	① にんじん、こんにやくは8cmの長さの拍子木切り。 にんじん、いんげんはゆでる。 ② エリンギは1/4にさき、トマト、チーズは棒状に切る。 ③ 豚肉を広げ、塩・こしょうをふり、①②をそれぞれ肉の手前において巻き、巻き終わりを下にする。 ④ フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色が付いたら、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。 ⑤ フライパンの底を濡れ布巾に当てて冷ましてから、たれを回し入れる。豚肉全体にたれが絡むように転がす。
にんじん	15g	
こんにやく	10g	
いんげん	12g	
エリンギ	12g	
トマト	15g	
チーズ	5g	
塩・こしょう・油	適宜	
しょうゆ・酒	小さじ1	
砂糖・みりん	小さじ1	

【にんじん、ピーマンのきんぴら風】

材料	分量(1人分)	作り方
にんじん	12g	① にんじん、ピーマンを細切りにする。 電子レンジ600Wで1分半加熱する。 ② フライパンに油を熱し、①を入れ炒め、しょうゆ、みりん(砂糖)で味付けし、ゴマをかける。
ピーマン	12g	
しょうゆ・みりん	各小さじ1/2	
油	適宜	
ゴマ	適宜	



【なすの揚げびたし】 【さつま芋の素揚げ】

材料	分量(1人分)
なす	15g
さつまいも	15g
油・めんつゆ	適宜

作り方

- ① なす、さつまいもは少量の油で素揚げにする。
なすは熱いうちに希釈しためんつゆに浸ける。

【ブロッコリーのマヨパン粉焼き】

材料	分量(1人分)	作り方
ブロッコリー	12g	① ブロッコリーはゆで、熱が取れたらマヨネーズとパン粉を上に乗せ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く
マヨネーズ・パン粉	適宜	

常備菜の作り方

【ゴーヤの佃煮】

材料	
ゴーヤ	500g
しょうゆ	50cc
砂糖	100g
酢	40cc
かつおぶし	10g
黒ゴマ	適宜

作り方

- ① ゴーヤは縦に切り、種と白い部分をスプーン等で取り除く。
2mm厚さに切り、熱湯でさっと茹でて水気を絞る。
- ② 砂糖、しょうゆ、酢を合わせて、煮立ったら①を入れて中火で汁気がなくなるまで煮込む。
- ③ かつおぶしと黒ゴマを混ぜる。

【ピーマン味噌】

材料	
ピーマン	正味850g
米麴	250g
しょうゆ	350cc
みりん	200cc
砂糖	300cc
酒	30cc
好みで唐辛子	少々




作り方

- ① しょうゆ、みりん、砂糖、酒をひと煮立ちさせる。
(ここで唐辛子を入れると辛くなる)
- ② ほぐした米麴を①に入れ、軽にかき混ぜ蓋をして一晩ねかせる。
- ③ ピーマンを短い細切りにする。
- ④ ②を火にかけ、煮立ったら③を入れて弱火で40分ほど煮詰める。
(ぽったり味噌っぽくなるとよい)



カラフルドライカレー PR: 見た目がキレイでボリューム満点です。満足感があります。隠し味にインスタントコーヒーを入れコクを出しています。



-  ごはん(150g)
-  ドライカレー
-  添え野菜

野菜使用量
193g

【ドライカレー】

材料	分量(1人分)	作り方
豚ひき肉	50g	① たまねぎ、にんじん、ピーマンをフードプロセッサーでみじん切りにする。 ② フライパンに油をひき、チューブのんにく、しょうがを炒め香りが出てきたら、豚ひき肉を入れ加熱する。 ③ ①を炒め、しんなりしてきたら包丁などで砕いたカレールー、ケチャップ、インスタントコーヒーを入れる。
たまねぎ	70g	
にんじん	35g	
ピーマン	10g	
油・にんにく・しょうが	適宜	
カレールー・ケチャップ	適宜	
インスタントコーヒー	適宜	

【添え野菜】

材料	分量(1人分)	作り方
レタス	20g	① レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ② オクラはゆでてから小口切りにする。 ③ 食べやすい大きさに切ったれんこん、かぼちゃ、パプリカをゆでる。 ④ 卵を茹で、ゆで卵にする。 ※卵を縦ではなく横に切ると断面が丸い形で見栄えが良くなる。
水煮大豆	10g	
かぼちゃ	25g	
赤パプリカ	15g	
れんこん	10g	
オクラ	8g	
卵	1/2個	



盛りつけ

容器にご飯を盛り、ちぎったレタスを置く。
 その上にドライカレーをのせ、
 真ん中に半分に切ったゆで卵をのせ、
 添え野菜や大豆をゆで卵の周りに彩りよく散らばらせる。

野菜いため弁当

PR: 沢山の種類の野菜をバランスよく使いました



- おむすび
- 野菜いため
- ほうれん草のゴマあえ
- 卵焼き
- 小エビ唐揚げ
- プチトマト(40g)

野菜使用量
150g



【野菜いため】

材料	分量(1人分)	作り方
にんじん	10g	① にんじん、れんこん、さつまいも、なす、ゴーヤは薄く切る。
れんこん	25g	② れんこん、さつまいもは水に浸す。
さつまいも	25g	③ にんじん、さつまいもを下ゆでする。
なす	25g	④ れんこん、ゴーヤを素揚げする。
ゴーヤ	20g	⑤ にんじん、なす、さつまいも、しめじを油で炒める。
しめじ	10g	⑥ ③④を塩で味付けし、盛り付ける。
ほうれんそう	30g	
油・塩	適宜	

【ほうれんそうのゴマあえ】

ほうれんそう	30g	① 沸騰した湯に刻んだほうれんそうを入れ、約1分ゆでる。
ゴマ・しょうゆ	適宜	② しょうゆ、ゴマで味付けする。

【卵焼き】

卵	1個
油	適宜

【小エビの唐揚げ】

小エビ	10尾
カレー粉	適宜
油・小麦粉	適宜

【おむすび】

ご飯	300g
のり・とろろこんぶ	適宜
ゴマ・塩・しょうゆ	適宜



秋の味覚弁当

野菜を沢山摂るために、ごはんには枝豆を、卵焼きにはにんじんとセロリを
PR: 加え、全体の栄養バランスを考えて、いも類やきのこ類、海藻類、果物を入
れました。



- 🌿 鮭と枝豆のおこわ
- 🌿 にんじんとセロリの卵焼き
- 🌿 ピーマンともやしの野菜炒め
- 🌿 さつまいもの甘露煮
- 🌿 ブロccoli(20g)
- 🌿 みかん(1個)

野菜使用量
100g

【鮭と枝豆のおこわ】

材料	分量(1人分)	作り方
精白米	15g	① 鮭の骨を取り、約1cm角に切り、酒に浸しておく。 (刺身用だと簡単) ② 精白米ともち米は洗ってだし汁で浸水。 ③ ひじきを水で戻しておく。 ④ 枝豆を電子レンジで解凍。 ⑤ ②に①③と薄口しょうゆ、砂糖を加えて炊飯器で炊く。 ⑥ 15分ほど蒸らし、盛り付けてから枝豆を散らす。
もち米	45g	
鮭	50g	
料理酒	3g	
だし汁	60g	
冷凍枝豆	20g	
乾燥ひじき	0.4g	
薄口しょうゆ・砂糖	各小さじ1	

【にんじんとセロリの卵焼き】

材料	分量(1人分)	作り方
卵	30g	① にんじんとセロリを細切りにし、電子レンジで40秒加熱。 ② 卵を溶き、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜる。 ③ フライパンを火にかけ、油をひき②を流し入れる。 ④ 中央に①を入れ、包むように巻きながら焼く。
にんじん	15g	
セロリ	15g	
油・しょうゆ・砂糖	適宜	

【ピーマンともやしの野菜炒め】

材料	分量(1人分)	作り方
ピーマン	15g	① ピーマンは細切り。エリンギは4cmの短冊切り。 もやしはザルで洗う。ベーコンは1.5cm幅で切る。 ② フライパンを火にかけ、油をひきピーマンとベーコンを炒める。 もやしとエリンギを加え、こしょうとオイスターソースで味をつける。
もやし	15g	
エリンギ	5g	
ベーコン	10g	
油・こしょう	適宜	
オイスターソース	適宜	

【さつまいもの甘露煮】

さつまいも	25g	しょうゆ	1.5g	水	30g
砂糖	3g	みりん	3g		

