

管理栄養士企画 見て、食べて、うれしいお弁当を召し上がれ♪

～セッションの合間のひと時にお楽しみください～

ランチョンセミナーでご用意する予定でした3つのお弁当をオンデマンド配信にてご紹介いたします

[お弁当名（にん・げん・どっく）をクリック！](#)

にんき(人気)の腸活！食物繊維UPで動脈硬化も予防弁当

げんき(元気)ハツラツ！骨粗鬆症も防ぐフレイル予防弁当

どっく(ドック)でどっきり！脂肪肝から脱出弁当

レシピ考案・コンテンツ制作：国家公務員共済組合連合会 虎の門病院・栄養部

土井悦子 山本恭子 平野実紀枝 菅井美都 小清水孝彦

手呂内翠子 伊丹瑞貴 竹田佑衣 小玉真由香

料理製作・撮影協力：KKRホテル東京（国家公務員共済組合連合会東京会館）調理部 日本料理課



にん

き(人気)の腸活！食物繊維UPで動脈硬化も予防弁当



ここがおすすめ！

- 👉 動脈硬化予防として積極的に摂りたい不飽和脂肪酸！旬のさばには血中コレステロールを下げるn-3系脂肪酸(EPA・DHA)が豊富に含まれます。
- 👉 話題の“スーパーフード”もち麦は、B-グルカン(水溶性食物繊維)を多く含みます！糖質の吸収を抑えたり、善玉菌を増やしたりして、腸内環境を整えます。

🏠 自宅ではこんなアレンジも

[レシピは写真をクリック！](#)

🌸 さばの味噌柚庵焼き



🌸 紅心大根といかの酢の物



🌸 切り昆布とかにかマのサラダ



栄養価(1食分)

エネルギー 641 kcal、たんぱく質 28.4 g、脂質 19.1 g、炭水化物 85.6 g、
食塩相当量 3.2 g、食物繊維 8.3 g、飽和脂肪酸 4.42 g、不飽和脂肪酸 12.65 g

TOPに
戻る

げん

き(元気)ハツラツ！骨粗鬆症も防ぐフレイル予防弁当



ここがおすすめ！

- 👉 筋肉をつくるためには良質なたんぱく質摂取！
鶏肉のアルギニン、大豆製品のロイシン、
乳製品のカゼインを取り入れました。
- 👉 骨を強くするカルシウムは、牛乳・チーズの他、
干しエビや豆腐、緑黄色野菜からも摂取できます。

🏠 自宅ではこんなアレンジも

[レシピは写真をクリック！](#)

🌸 鶏もも肉の塩麹焼き 

🌸 小かぶと桜えびのお浸し 

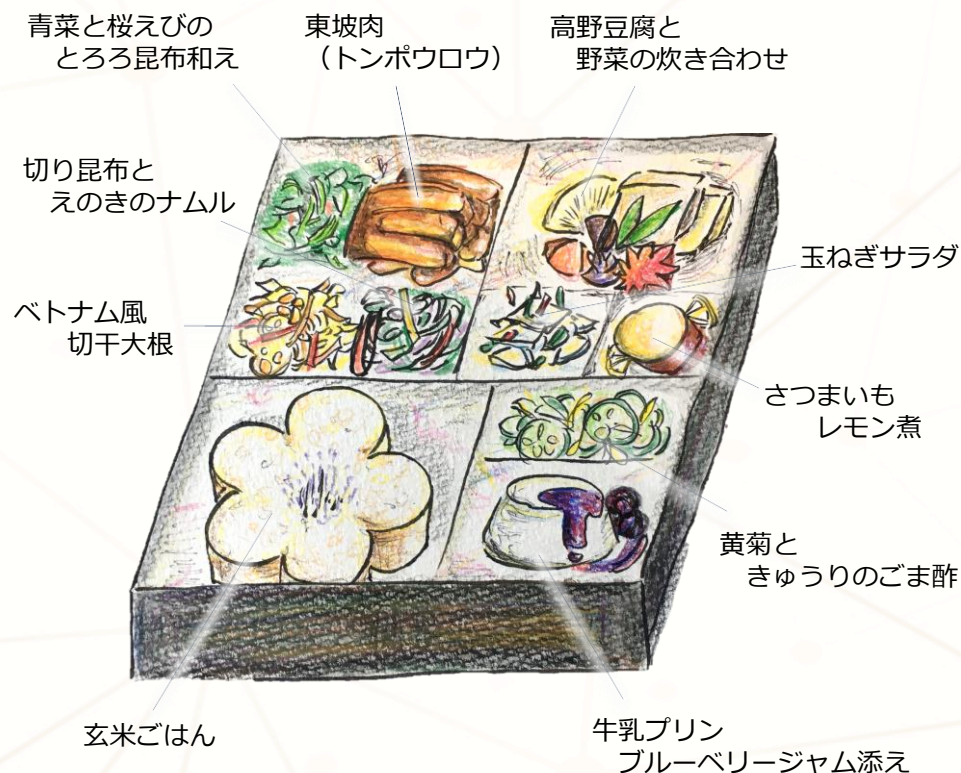
🌸 旬の江戸野菜の酢漬け 



栄養価(1食分)

エネルギー 754 kcal、たんぱく質 32.6 g、脂質 24.8 g、炭水化物 101.2 g、
食塩相当量 3.9 g、食物繊維 9.4 g、カルシウム 326 mg

TOPに
戻る



ここがおすすめ！

- 👉 肝臓での代謝を円滑にするビタミンB群。
玄米と豚肉のビタミンB1の吸収を、玉ねぎに含まれるアリシンが促進し、糖の代謝を助けます。
- 👉 フレイル予防弁当と同じ料理を用いながら、
エネルギーを抑え食物繊維を増やしました。
この1食で1日に必要な食物繊維の半分量が摂れます。

🏠 自宅ではこんなアレンジも

[レシピは写真をクリック！](#)

🌸 高野豆腐と野菜の炊き合わせ



🌸 切り昆布と根菜の炒り煮



栄養価(1食分)

エネルギー 580 kcal、たんぱく質 24.2 g、脂質 10.1 g、炭水化物 100.4 g、
食塩相当量 3.9 g、食物繊維 10.3 g

TOPに
戻る

さばの味噌焼



材料 (1人分)

さば	60 g
練りごま	5 g (小さじ 1 弱)
酒	3 g (小さじ 3/5)
みりん	3 g (小さじ 1)
濃口醤油	3 g (小さじ 1/2)
白味噌	1 g (小さじ 1/6)
いりごま	少々

作り方

1. 味噌だれを作る。煮切った酒とみりん、練りごま、醤油、味噌を合わせてチャック付きのポリ袋に入れる。
2. さばの切り身を 1 に入れ30分漬け込む。
3. 魚焼きグリルで焼き、8割程度焼けたら味噌だれを塗りなおし、きれいな焼き色を付ける。
4. 器に盛り付け、いりごまを散らす。

POINT

今回は、ししとうがらし、栗きんとん、大根おろしを添え、彩りよく盛り付けました。ししとうがらしは、さばの味噌だれを塗りなおすタイミングでグリルに入れて焼いています。



栄養価 (1人分)

エネルギー 194 kcal、たんぱく質 13.8 g、脂質 13.0 g、炭水化物 3.7 g、食塩相当量 0.7 g、食物繊維 0.7 g

紅心大根といかの酢の物



材料 (1人分)

紅心大根	40 g
胡瓜	10 g
食塩	0.2 g
いか	15 g
柚子(皮)	1 g
a 酢	5 g (小さじ1)
砂糖	1.5 g (小さじ1/2)
食塩	0.5 g

作り方

1. いかはさばいてから切れ込みを入れ、塩を振って5分ほど置き、熱湯をかけて霜降りにする。
2. 紅心大根と胡瓜は薄切りにし、塩でしんなりとさせてからa(三杯酢)でなじませる。
3. 1と2を盛り付け、柚子の細切りをのせる。

POINT

紅心大根は酢に漬けることでより鮮やかな色に変わります。
柚子を添えれば香りもよく、彩りもさらに華やかになります。



栄養価 (1人分)

エネルギー 31 kcal、たんぱく質 3.0 g、脂質 0.3 g、炭水化物 3.9 g、食塩相当量 0.8 g、食物繊維 0.7 g

切り昆布とかにカマのサラダ



材料 (1人分)

切り昆布 (生)	40 g
長芋	15 g
蟹かまぼこ	7 g
マヨネーズ	10 g (小さじ2)
酢	2 g (小さじ2/5)

作り方

1. 切り昆布は、食べやすい大きさに切る。
2. 長芋は皮をむき拍子切りにし、蟹かまぼこは手で割いておく。
3. マヨネーズと酢を合わせ、1、2の材料と和える。

POINT

洗ってそのまま使える生タイプの切り昆布は、好きな素材と和えるだけで、歯ごたえを楽しんで手軽にいただけます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 106 kcal、たんぱく質 2.4 g、脂質 7.8 g、炭水化物 11.3 g、食塩相当量 0.3 g、食物繊維 3.7 g

鶏もも肉の塩麴焼き



材料 (1人分)

鶏もも肉	80 g
塩麴	5 g (小さじ1弱)
ごま油	2 g (小さじ1/2)
しめじ茸	10 g
ほうれん草	20 g
こしょう	少々

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、塩麴を揉み込み、30分冷蔵庫でなじませる。
2. フライパンにごま油をひき、皮目を下にして鶏肉を並べて、火をつける。
3. 焼き色がついたら、しめじ茸、さっと茹でたほうれん草の順に加え、火が通ったら、こしょうで味を調えて出来上がり。

POINT 塩麴の塩分濃度は商品により様々です。お好みで加減してください。
鶏肉を焼くときは、冷たいフライパンに並べるのがポイント！
肉が一気に縮むのを防ぎ、焼き目をきれいにつけることができます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 195 kcal、たんぱく質 14.1 g、脂質 13.5 g、炭水化物 2.7 g、食塩相当量 1.1 g、食物繊維 0.9 g、カルシウム 14mg

小かぶと桜えびのお浸し



材料 (1人分)

小かぶ	40 g
塩	0.2g
かぶの菜	5 g
鷹の爪	0.1 g (小さじ1/3)
桜えび	2 g (小さじ1弱)
とろろ昆布	3 g (小さじ1)
塩	0.3 g
だし汁	15 cc (大さじ1)

作り方

1. かぶの菜は塩で(分量外)茹で、食べやすい長さに切る。
2. 鷹の爪は種を除いて輪切りにする。
3. 小かぶは薄切りにして塩もみし、1、2と桜えびを加えてだし汁に浸す。
4. 味がなじんだら塩で味を調える。
5. 器に盛りつけて、とろろ昆布を添える。

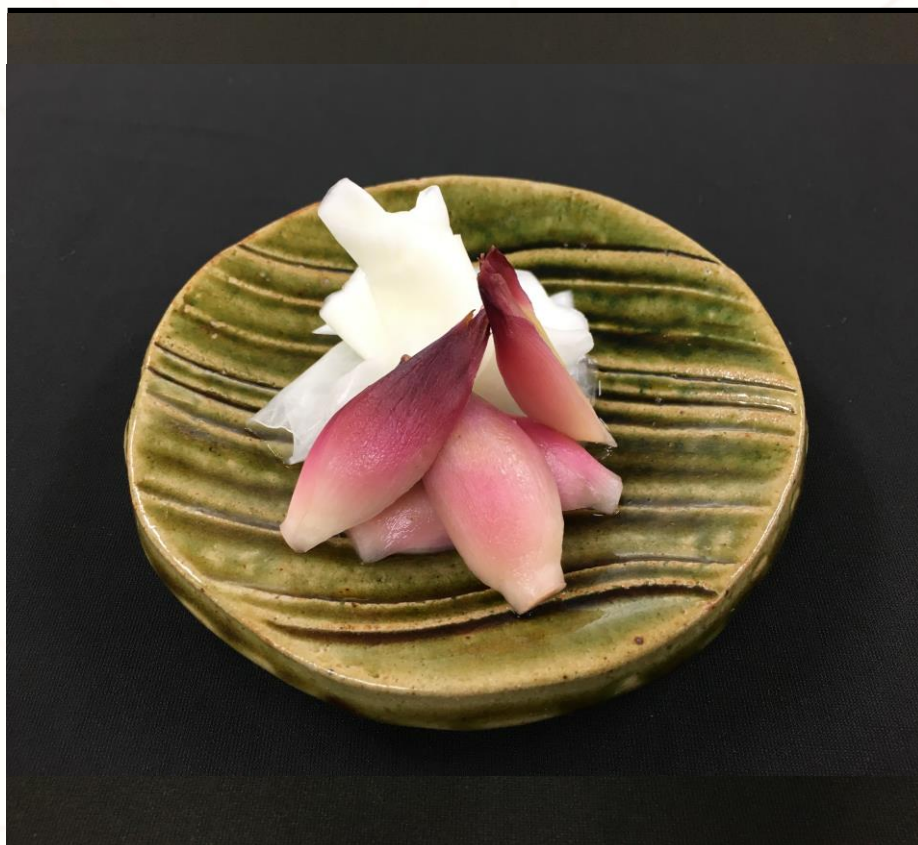
POINT💡 青菜と桜えびの和え物を、旬の小かぶでアレンジ。
カルシウム豊富なかぶの葉も彩りに使います。
とろろ昆布を添えておしゃれな盛り付けになりました。



栄養価 (1食分)

エネルギー 20 kcal、たんぱく質 2.0 g、脂質 0.2 g、炭水化物 3.6 g、食塩相当量 0.7 g、食物繊維 1.7 g、カルシウム 79 mg

旬の江戸野菜の酢漬け



材料 (1人分)

早稲田みょうが	20 g
練馬大根	20 g
だし汁	7 cc (大さじ1/2)
酢	5 g (小さじ1)
薄口醤油	3 g (小さじ1/2)
みりん	3 g (小さじ1)

作り方

1. みょうがは根元を薄く切り落とし縦半分に切り、沸騰した湯でさっとゆでる。
2. 大根は薄いいちょう切りにする。
3. みりんは煮切ったあと、だし汁、酢、醤油とあわせて冷やす。
4. 保存容器に材料をすべて入れ、味がなじむまで30分ほど漬け込む。

POINT  チャック付きのポリ袋に入れて空気をしっかり抜くと少ない調味料でも味がまんべんなく染み込みます。漬ける食材はお好みで。山芋やエリンギもお勧めです！



栄養価 (1人分)

エネルギー 17 kcal、たんぱく質 0.5 g、脂質 0.1 g、炭水化物 3.6 g、食塩相当量 0.5 g、食物繊維 0.7 g、カルシウム 11 mg

高野豆腐と野菜の炊き合わせ



材料 (1人分)

高野豆腐	8 g	人参	10 g
里芋	20 g	絹さや	5 g
椎茸	10 g	だし汁	適量
こんにゃく	20 g		
だし汁	適量		
砂糖	4 g (小さじ1と1/3)		
塩	0.6 g		
薄口醤油	1 g (小さじ1/6)		

作り方

1. 高野豆腐はたっぷりの水でもどして絞り、一口大に切る。
2. 里芋は両端を薄く切り落とし、線維に沿って皮をむく。
塩(分量外)をもみ込み、水で洗い流して乾いた布で拭く。
3. 人参は皮をむいて切り、絹さやは筋を取る。
4. コンニャクは食べやすい大きさに切り、椎茸は軸を取る。
5. 鍋に1、2と鍋底から1cm程度のだし汁、調味料を入れて
落し蓋をし、里芋が軟らかくなるまで煮る。
6. 人参を別のだし汁で煮て、最後に絹さやを加えて火を止める。
それぞれを器に盛付ける。

※写真のように人参を型抜きし、こんにゃくを手綱にすると良い。

POINT



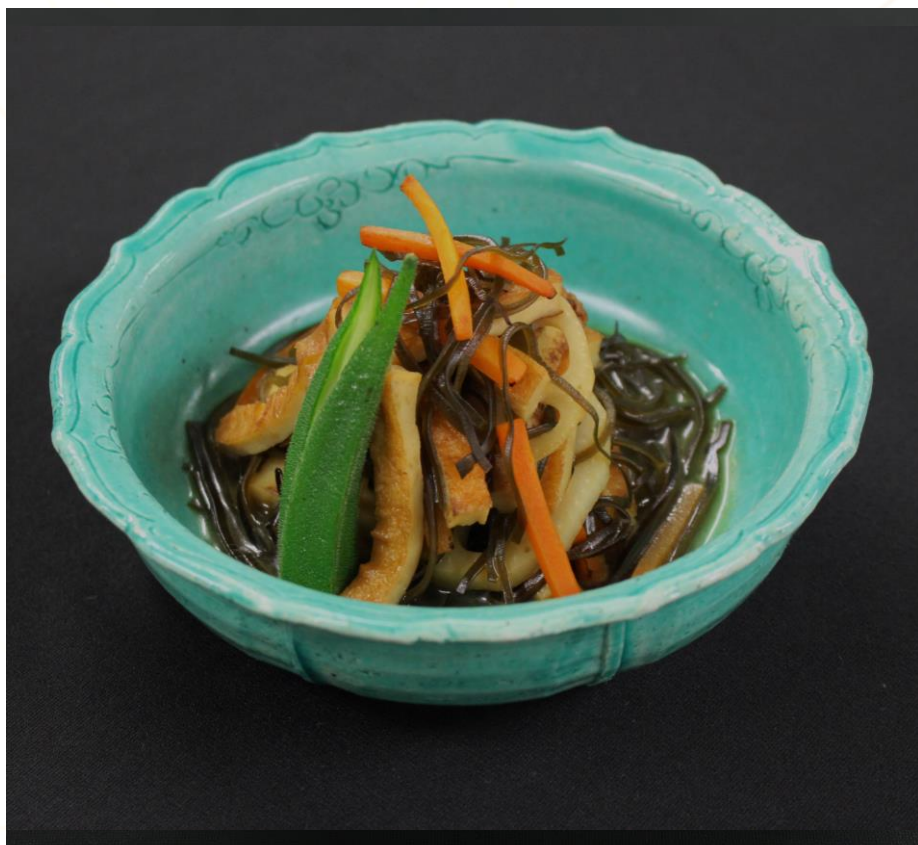
炊き合わせとは、複数の食材をそれぞれ別に煮て作る料理のこと。食材の切り方や調理方法にひと手間加えるだけでおもてなし料理としても使えます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 80 kcal、たんぱく質 5.2 g、脂質 2.9 g、炭水化物 9.2 g、食塩相当量 0.9 g、食物繊維 1.9 g

切り昆布と根菜の炒り煮



材料 (1人分)

れんこん	10 g
人参	5 g
さつま揚げ	20 g
切り昆布 (乾燥)	5 g
ごま油	3 g (小さじ3/4)
さとう	3 g (小さじ1)
濃口醤油	5 g (小さじ5/6)
だし汁	15 cc (大さじ1)
オクラ	12 g (1本)

作り方

1. 切り昆布は水でもどし、食べやすい長さに切る。
2. れんこんは皮をむき薄切り、さつま揚げと人参は細切りにする。
3. オクラは塩(分量外)を入れて茹で、切り込みを入れておく。
4. 鍋にごま油を引き、れんこん、人参、切り昆布、さつま揚げの順に炒め、油がなじんだら、だし汁と調味料を入れて煮る。
5. 盛り付けてオクラを添える。

POINT



れんこんの歯ごたえが楽しい1品です。
切り昆布は「生」より「乾燥」タイプを使うのが◎
他の食材を引き立てる昆布の旨味をより感じられます。



栄養価 (1人分)

エネルギー 88 kcal、たんぱく質 3.7 g、脂質 3.8 g、炭水化物 11.4 g、食塩相当量 0.9 g、食物繊維 2.9 g