

おかずで満足！ 主食（ご飯）は自分に必要な量を！

Healthy OKAZU Box

◆ Healthy OKAZU Box（ヘルシーおかずボックス）とは…？

むつ市栄養士考案の「主菜（たんぱく質のおかず）と副菜（野菜などのおかず）はしっかり！
主食（ご飯などの糖質）の量は自分で調整」をテーマとしたおかずのみのお弁当レシピ。
毎日の職場でのお昼ご飯、また1品からでも普段の献立の1つとしてご活用してください。

◆ 全レシピ共通の栄養価

※詳細は各レシピをご覧ください

エネルギー
400～600kcal

たんぱく質
20～40g

食塩相当量
2.5g以下

野菜
100g以上

◆ 1日に必要なエネルギー量

	男性	女性
18～29歳	2300kcal	1700kcal
30～49歳	2300kcal	1750kcal
50～64歳	2200kcal	1650kcal

1食分にすると…

730～770kcal

550～580kcal

身体活動レベル I（低い）の場合

◆ 主食の量は自分に必要な量を用意

ごはん	エネルギー	食塩相当量	パン	エネルギー	食塩相当量
少なめ（100g）	156kcal	0g	食パン1枚（8枚切）	111kcal	0.5g
ふつう（150g）	234kcal	0g	食パン1枚（4枚切）	223kcal	1.1g
大盛り（200g）	312kcal	0g	ロールパン 2個	185kcal	0.7g

◆ 1日の食塩摂取目標量

男性
7.5g未満

女性
6.5g未満

食塩

小さじ1=6g

◆ 1日の野菜摂取目標量

350g以上

生野菜
両手3杯分

写真引用：KAGOME

NO.1 もりもりパワー OKAZU



ブロッコリーと豚肉のしょうが炒め

豚ロース肉(薄切り)	100g
ブロッコリー	60g
しょうが	10g
サラダ油	小さじ1 (4g)
塩	1g
こしょう	少々

- ① しょうがはせん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房にわける。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがと豚肉を炒め、次にブロッコリーを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

栄養価(1人分) エネルギー 140kcal 食塩0.5g

ごぼうサラダ

ごぼう	80g
にんじん	20g
★ マヨネーズ	20g
★ シーザードレッシング	10g
★ しょう	少々

- ① ごぼう、にんじんをせん切りにし、やわらかくなるまで茹で、水気をきる。
- ② ★で和える。

栄養価(1人分) エネルギー 119kcal 食塩0.4g

鶏肉のゴマ揚げ

鶏むね肉	120g
★ おろしにんにく	2g
★ しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
小麦粉	小さじ2 (6g)
卵	1/2個
白いりごま	大さじ2 (16g)
サラダ油	大さじ1 (12g)
サニーレタス	10g

- ① 鶏むね肉を30gずつのそぎ切りにし、★に約10分漬けておく。
- ② 鶏むね肉に小麦粉、卵、ごまの順に衣をつけ、少量の油を180℃に熱し、約4分揚げ焼きにする。火が通ったのを確認し、キッチンペーパーにのせて油をきる。
- ③ レタスを一口大にちぎり水気を切って敷き、その上に盛り付ける。

栄養価(1人分) エネルギー 206kcal 食塩 0.8g

ゆで卵のカレーピクルス

卵	2個
★ 酢	大さじ2 (30g)
★ カレー粉	1.5g
★ 砂糖	小さじ2 (6g)
★ 塩	1g

<付け合わせ> ミントマト 2個

- ① 沸騰中の湯に卵を入れ約8分茹で、ゆで卵をつくる。
- ② 合わせた★に漬けておく。
- ③ 卵は半分に切り、ミントマトと一緒に盛り付ける。

栄養価(1人分) エネルギー 89kcal 食塩0.7g

1人分の栄養価 (合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
554kcal	36.0g	36.0g	13.8g	175mg	3.0mg	2.4g

N0.2 ストック食材で OKAZU



さば缶でさば大根

さば水煮缶	1/2缶 (95g)	★	酒	大さじ1
大根	100g		めんつゆ	3g
万能ねぎ	2g		(3倍濃縮)	
			おろししょうが	2g

- ① 大根は1cm幅のいちょう切りにし、万能ねぎは小口切りにする。さばは2等分に切っておく。
※さば缶の汁はとっておく。
- ② 鍋に大根、さばと缶汁、★を入れて蓋をして弱火で20分煮る。ねぎを入れ、火が通ったら、器に盛る。

栄養価(1人分) エネルギー 110kcal 食塩 0.6g

五目ひじき

芽ひじき	5g	★	削り節	1g
人参	10g		砂糖	2g
干しいたけ	2g		しょうゆ	小さじ1/2
戻し汁	50ml		ゆで大豆	8g
油揚げ	4g			

- ① ひじきは水で戻し、水気を切る。干しいたけは熱湯(120ml)で戻し、水気を切り、薄切りにする。(戻し汁は残しておく) 人参はせん切り、油揚げは縦半分に切り5mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋に干しいたけの戻し汁を入れ、①の食材、★の調味料を加え、煮汁がなくなるまで中火で15~20分煮る。

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.3g

ハムとほうれん草のオープンオムレツ

卵	2個	バター	4g
ハム	10g	しらす	6g
ほうれん草	40g	〈付け合わせ〉	
スライスチーズ	1/2枚	ミニトマト	2個

- ① ハムは1cm角に切り、ほうれん草は5cm長さに切る。チーズはちぎり、卵はボウルに溶いておく。
- ② フライパンを熱し、バターを溶かす。ほうれん草をしんなりするまで炒め、しらすを入れ、さっと炒め、溶いた卵を流し入れる。
- ③ 箸で大きくかき混ぜ、半熟になったらハムとチーズをちらし、アルミホイルをかぶせ、2分ほど蒸らす。
- ④ 焼き色がついたら、食べやすい大きさに切り、トマトを添える。

栄養価(1人分) エネルギー 119kcal 食塩 0.6g

ごぼうinとりつくね

ごぼう	30g	サラダ油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2	B	しょうゆ 小さじ1
とりひき肉	80g		酒 小さじ1
木綿豆腐	70g		みりん 小さじ1
A	おろししょうが 2g		砂糖 大さじ1/2
	酒 4ml	〈付け合わせ〉	
	とき卵 5g	ブロッコリー	40g
	かたくり粉 大さじ1/2		
	塩 少々(0.3g)		

- ① ごぼうを縦半分に切り、1.5cmの長さの斜め薄切りにする。フライパンに油を熱し、しんなりするまで炒めて取り出し、冷ます。豆腐は水切りし、ブロッコリーは茎から切り取り、ゆでる。
- ② ボウルにひき肉と豆腐を入れてよく混ぜ、ごぼう、Aを加えて混ぜ、2等分にして小判型に整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②の両面を3~4分ずつ焼いたら取り出す。フライパンの余分な油をふきとり、混ぜ合わせたBの調味料を熱し、取り出したつくねを加えて煮からめる。ブロッコリーを添える。

栄養価(1人分) エネルギー 172kcal 食塩 0.6g

1人分の栄養価(合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
429kcal	32.1g	23.4g	13.0g	298mg	3.7mg	2.1g

NO.3 大人も大好きお子様ランチ



オムポテト

じゃがいも	1個(150g)
ミックスベジタブル	60g
★ 粉チーズ	大さじ1/2(3g)
★ 塩・こしょう	各少々(塩0.3g)
【薄焼き卵】 卵	1個
牛乳	小さじ1
油	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ2(12g)

- ① じゃがいもをゆでて、熱いうちにスプーンなどで粗めにつぶす。
- ② ミックスベジタブルは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジで解凍し、水気を切って冷ます。
- ③ ①と②を混ぜ、★で味付けし、2等分にする。
- ④ 卵をボウルに入れてよく溶き、牛乳を入れる。フライパンに油をしき、卵を流し入れ薄焼き卵をつくり、2等分に切り、③の上のにのせ、ケチャップをかける。

栄養価(1人分) エネルギー 133kcal 食塩 0.5g

小松菜のバター炒め

小松菜	60g	おろしにんにく	2g
エリンギ	25g	バター	4g
ベーコン	1枚 (20g)	塩	少々(0.3g)
		こしょう	少々

- ① 小松菜は3cmに切り、エリンギは長さを半分にして薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンににんにくとバターを熱し、ベーコン、エリンギ、小松菜の順に炒め、塩こしょうで味を調える。

栄養価(1人分) エネルギー 64kcal 食塩 0.4g

かぼちゃサラダ

かぼちゃ	100g	★	砂糖・みそ 各小さじ1	
ブロッコリー	50g			マヨネーズ 10g
				白すりごま 6g
				牛乳 大さじ1/2

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気を切る。かぼちゃはラップでくるみ、600wのレンジで4~5分加熱し、水気を切り、一口大に切る。
- ② ボウルに★を入れて混ぜる。ブロッコリーとかぼちゃも入れて和える。

栄養価(1人分) エネルギー 118kcal 食塩 0.5g

オレンジ 1人20g(1/8個)

栄養価(1人分) エネルギー 6kcal 食塩 0g

エビフライ風パン粉焼き

むきえび(大) 6尾(80g) 酒 大さじ1/2

【タルタルソース】	【衣】
玉ねぎ 10g	パン粉 8g
マヨネーズ 12g	ドライパセリ 少々
酢 小さじ1/2	塩 少々(0.3g)
ヨーグルト 5g	サラダ油 10g
(プレーン)	〈付け合わせ〉
	レタス 10g

- ① えびは背わたを取り除き、よく洗う。ボウルにえびと酒を入れて5分ほどおき、キッチンペーパーで水気をきる。
- ② 玉ねぎを細かいみじん切りにし、調味料を加え、タルタルソースをつくり、えびにからめる。
- ③ バットに衣の材料を混ぜ合わせ、②につける。
- ④ フライパンに油を入れ、③を並べて焼き色がつかまで1分ほど焼く(両面)。
- ⑤ レタスは一口大にちぎり、エビフライの下にしく。

栄養価(1人分) エネルギー 141kcal 食塩 0.4g

1人分の栄養価(合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
462kcal	19.8g	25.9g	38.6g	197mg	3.4mg	1.8g

NO.4 15分カミカミ OKAZU



野菜たっぷり塩ハンバーグ

鶏ひき肉	100g	★	マヨネーズ	8g
にんじん	20g		塩	1.2g
ピーマン	20g		おろししょうが	4g
玉ねぎ	20g		片栗粉	小さじ2 (6g)
コーン	10g		サラダ油	6g

- ① にんじん、ピーマン、玉ねぎをみじん切りにする。鶏ひき肉、コーンを加えて★をすべて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、①を小判型に成型し、片面焼いたら裏返して弱火で4~5分蒸し焼きにする。

栄養価(1人分) エネルギー 181kcal 食塩 0.8g

チーズオムレツ

卵	2個	塩	0.2g
とけるチーズ	6g	こしょう	少々
牛乳	10g	バター	2g
		ケチャップ	2g

- ① ボウルに卵を割りほぐし、チーズ・牛乳・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ② フライパンにバターを熱し、卵を両面焼き、切り分けてケチャップをかけて盛り付ける。

栄養価(1人分) エネルギー 100kcal 食塩 0.4g

ベジタブルナムル

ほうれんそう	80g	★	塩	1g
ブロッコリー	30g		ごま油	8g
にんじん	20g		すりごま	2g
もやし	20g		おろしにんにく	2g

- ① にんじんはせん切り、ほうれんそうは茹でて3cmに切る。ブロッコリーは小房にわけてゆでる。もやしは水に入れて火にかけ、さっと茹でてバットにあけて冷ます。
- ② ★を混ぜて①を和える。

栄養価(1人分) エネルギー 63kcal 食塩 0.6g

鶏のうま酢煮

鶏むね肉	100g
酢	大さじ1/2
にんじん	30g
ごぼう	30g
干しいたけ	2個(6g)
しいたけの戻し汁	40ml
だし汁(昆布・かつおぶし)	120ml
塩	1g

- ① 鶏のおね肉を一口大のそぎ切りにして酢につけておき20分たったら酢をきる。にんじんはいちょう切り、ごぼうは2cm長さの斜め薄切りに切る。しいたけは十字になるように4等分にそぎ切りする。
- ② 鍋にだし汁・しいたけの戻し汁・野菜を入れて火にかけ、沸騰したら塩、鶏肉を入れる。肉に火が通り、野菜がやわらかくなるまで煮る。

栄養価(1人分) エネルギー 81kcal 食塩 0.6g

1人分の栄養価(合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
426kcal	31.8g	26.1g	16.2g	119mg	2.7mg	2.4g