

大山町 × エムマート

コーンご飯 と フルーツコンポート

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

米 220g、水 330ml、コーン(冷凍) 120g、
人参 80g、酒 15g

1. 米を研ぐ。
2. 人参をみじん切りにする。
3. 炊飯器に米と分量の水、酒を入れる。
4. ③に冷凍のままのコーンと②を乗せて炊く。

Furu-tsuKonpo-to

材料[お弁当4人分]

梨 80g、砂糖 6g、レモン汁 3g、白ワイン 3g

1. 梨を一口大に切る。
2. ①に砂糖とレモン汁、白ワインを振りかける。
3. しばらく置いて火にかけ、軽く煮詰める。

フレイル予防に大切な10品目

さあにぎやかいにもだいぐ
かなぶくゆういそうもたまごずもの



Kōn-gohan

大山町 × エムマート

魚のカレーバーグ~きゅうりソース~

※お得意！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

アジミンチ 240g、じゃがいも 200g、シュレッドチーズ 40g、
卵 1個、カレー粉 6g、油 16g、パン粉 28g
きゅうり 120g、マヨネーズ 20g、粒マスタード 18g、砂糖 6g、塩 1g
ミニトマト 8個、ピーマン 100g、しめじ 60g、
粗びき塩こしょう 4振り

フレイル予防に大切な10品目

さあにぎやかいにたまだいくだ
かなぶくゆうさいいもまごずもの
なばう乳そう

1. じゃがいもは皮をきれいに洗い、芽を取って3cm程度の長さの細い千切りにする。
2. アジミンチに①とチーズ、卵、カレー粉をよく混ぜる。
3. ②を1人2個になるように分け、小判型に成形する。
4. ③にパン粉をまぶす。
5. フライパンに油を引き、④を両面焼く。
6. ザルにきゅうりを鬼おろし器ですりおろす。軽く水分を絞る。
7. ⑥にマヨネーズ、粒マスタード、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
8. ピーマンは種を取って乱切りにする。
9. しめじは石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。
10. ⑤を焼き終えたフライパンで⑧⑨とミニトマトに粗びき塩こしょうを振り、こんがり焼く。
11. ⑤を器に盛り、⑦をかけて、⑩を添える。



大山町 × エムマート

夏野菜の梅のり和え

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

なす 100g、オクラ 60g、鶏ささみ 60g
梅干し（チューブ）10g、味付け海苔 2g、
青じそ 6g、白みそ 8g、酢 6g

フレイル予防に大切な10品目

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	に	い	た	だ	く
か	ぶ	く	ゅ	さ	い	そ		も	ま	い	だ
な	ら		う	い				ご	ご	ず	も
			乳								の

1. なすはヘタを取り、縦半分に切って斜め切りにする。
2. オクラもヘタを切り、小口切りにする。
3. ①と②をしんなりする程度にレンジで加熱する。
4. 鶏ささみを茹でて裂く。
5. 味付け海苔をちぎる。
6. 青じそは細い千切りにする。
7. ③～⑥を梅干しと白みそ、酢で和える。



Natsuyasaino Umenoriae.

大山町 × エムマート

厚揚げのしょうが焼き

※お得意！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

厚揚げ 80g、玉ねぎ 60g、しょうが 10g、
かつお節 1g、
しょうゆ 12g、みりん 20g、酒 8g

フレイル予防に大切な10品目

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
かな	ぶ	く	ゅう	さい	い	そ	も	ま	だい	だ
ら			乳					ご	ず	もの

1. 厚揚げを厚さ1cm程度の色紙切りにする。
2. 玉ねぎを薄切りにする。
3. しょうがをみじん切りにする。
4. ①～③を（テフロン加工の）フライパンで焼く。
5. 厚揚げに焼き目が付き、玉ねぎがしんなりしたら、かつお節と調味料を入れ、絡めながら焼く。

AtsuagenoSyougayaki.

