

大山町 × エムマート

豆芋ご飯

!! お得だよ! さあにぎ弁10シリーズ

材料[4人分]

米 200g、水 300ml、枝豆(正味) 80g、
さつま芋 80g、酒 15g、塩昆布 4g、黒ごま 1g

フレイル予防に大切な10品目

さあにぎやかいにもたまだくだ
かなぶくゆう乳さいそうもまごずもの

1. 米を研ぐ。
2. 枝豆の殻をむく。
3. さつま芋は皮付きのまま1cm程度の角切りにする。
4. 米を炊飯器に入れて定量の水と酒を入れる。
5. 枝豆、さつま芋、塩昆布を乗せて炊飯する。
6. 炊き上がったら軽く混ぜ合わせる。
7. 器に盛って黒ごまを散らす。



Mameimogohan.

大山町 × エムマート

魚のピカタ ~野菜あんかけ~

※お得だよ! さあにぎ弁10シリーズ

材料[4人分]

サワラ(70g) 4切れ、片栗粉 12g、卵(大)1個、油 12g、
玉ねぎ 120g、人参 60g、椎茸 40g、生姜 10g、
だし汁 80ml、薄口しょうゆ 16g、砂糖 8g、
片栗粉 10g、青ねぎ 10g、サラダ菜 20g

1. 魚はキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
卵を溶き、魚に絡める。
2. フライパンに油を熱し、①を両面焼く。卵液が残っている。
3. たら一緒に焼く。
4. 色よく焼けたら器に取る。
5. 玉ねぎ、にんじん、椎茸、生姜を千切りにする。
6. 鍋にだし汁を入れ、⑤を煮る。火が通ったら薄口しょうゆ、砂糖を加える。
7. ⑥に同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。
8. 器にサラダ菜を敷き④を乗せる。⑦をかける。
9. 小口切りにした青ねぎを散らす。

フレイル予防に大切な10品目

さあにぎやか
かなぶくゆう
ならう乳
かいそう
に
いも
たまご
だいず
くだもの

SakananoPikata.



大山町 × エムマート

蒸し野菜～金山寺ソース～

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[4人分]

かぼちゃ 100g、ブロッコリー 80g、
金山寺みそ 40g、無糖ヨーグルト 20g、
マヨネーズ 16g、粉チーズ 6g

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	ぶ	く	ゅ	さい	い	も	も	ま	だい	だ
な	ら		う	い	そう			ご	ず	もの

1. かぼちゃは薄切り、ブロッコリーは小房にする。
2. ①をフライパンに並べ、少量の水を加えて蓋をする。適度な軟らかさになるまで蒸し焼きにする。
3. 調味料を混ぜ合わせせる。
4. ②を器に盛り、③をかける。

Mushiyasai.



大山町 × エムマート

ひき肉入り土佐煮

※お得意！さあにぎ弁10シリーズ

材料[4人分]

こんにゃく 80g、ごぼう 60g、鶏ひき肉 30g、
しょうゆ 10g、酒 10g、砂糖 8g、
かつお節 5g、唐辛子 適量

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
かな	ぶ	く	ゅ	さい	い	そう		も	ま	だい	だ
	ら		う					ご	ご	ず	もの
			乳								

1. こんにゃくは1cm角に切って茹でる。
2. ごぼうは厚さ1cm程度の斜め切りにする。水にさらしておく。
3. 鍋に鶏ひき肉と①と②を入れ、火にかける。
4. ひき肉に火が通ったらかぶるくらいの水を加えて煮る。
5. ごぼうが軟らかくなったら調味料を加えて水分を飛ばす。
6. ⑤にかつお節と唐辛子を入れ、サッと炒る。

