

大山町 × エムマート

根菜ごはん と フルポテ

お得意！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

米 240g、水 330ml、蓮根 100g、大根 80g
しらす干し 18g、黒ゴマ 6g

- ① 米を研いで炊飯器に入れ、水を加える。
- ② 蓮根と大根は0.8cm角に切る。①の上に乗せて炊く。
- ③ しらす干しと黒ゴマを香ばしく炒る。
- ④ ごはんが炊けたら③を散らす。

材料[お弁当4人分]

さつま芋 80g、みかん缶 20g、ココアパウダー 2g
練乳 8g

- ① さつま芋は皮を向き2cm程度の輪切りにし茹でる。
- ② みかん缶は少しほぐす。
- ③ さつま芋をつぶして、みかん缶・ココアパウダー・練乳を混ぜる。

フレイル予防に大切な10品目

さあにぎやかいにいたくだ
かなぶくゆさいもたまごいずもの
う乳そう



大山町 × エムマート

魚のグラタン

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

サバ水煮缶(除液) 200g、長芋 160g、ブロッコリー 80g
白葱、80g、しめじ 60g、ピザチーズ 40g、小麦粉 30g
牛乳30ml、バター 12g、昆布茶 2g

- ① 白葱は幅1cm程度の斜め切りにする。
- ② しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ ブロッコリーは小房にしてサッと茹でる。
- ④ フライパンにバターを熱し、白葱としめじを炒める。
- ⑤ 小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- ⑥ 牛乳を加えて伸ばし、サバ缶を加えてトロミがつくまで火を通す。
- ⑦ 長芋は皮をむいてビニール袋に入れ、昆布茶を加えて麺棒でたたく。少し塊が残るくらいまで細かくする。
- ⑧ 耐熱カップに⑥を入れ長芋をかける。
- ⑨ ブロッコリーを乗せてチーズを散らし、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑩ 黒コショウを散らす。

フレイル予防に大切な10品目

さあにぎやかいにいたまいくだ
かなぶくゆさいそうもまごずもの



大山町 × エムマート

おからサラダ

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

おから 60g、芽ひじき 10g、ほうれん草 60g
人参 30g、
{マヨネーズ 16g、みそ 6g、砂糖 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	そ	も	ま	だい	だ
な	ら		う	乳				ご	ず	もの

- ① おからは電子レンジで加熱する。
(乾煎りもしくは蒸してもよい)
- ② 芽ひじきは茹でて水気を切る。
- ③ ほうれん草は茹でて軽く絞り、2cm程度の長さに切る。
- ④ 人参は2cm程度の長さのせん切りにして茹でて水気を切る。
- ⑤ ①～④を調味料で和える。



大山町 × エムマート

玉子麩炒め

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

卵 1個、麩 8g、玉ねぎ 40g、合びき肉 20g
カニかまぼこ 10g、ゴマ油 2g
{鶏ガラだしの素 2g、ウスターソース 3g}

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	そ	も	ま	だい	だ
な	ら		う	い	そ		ご	ご	ず	もの
			乳							

- ① 麩を水で戻す。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ カニかまぼこは半分の長さに切って割く。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。
肉の色が変わったら、玉ねぎと調味料を加えて
しんなりするまで炒める。
- ⑤ 麩を絞り、卵を溶いて絡める。
- ⑥ ③～⑤を卵が固まるまで炒める。

Tamagofuitame.

