

大山町 × エムマート

彩りごはん と バナチー

お待たよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

米 240g、水 360ml、南瓜 100g、ブロッコリー 100g
酒 5g、みりん 5g、紅生姜 8g

1. 米を研ぎ、酒とみりんを加えて炊く。
2. 南瓜は皮付きのまま0.5cm程の角切り、ブロッコリーも同じくらいの大きさに切り、硬めに茹でる。
3. 紅生姜はみじん切りにする。
4. ごはんが炊き上がったたら南瓜、ブロッコリー、紅生姜を入れて混ぜる。

材料[お弁当4人分]

バナナ 90g、クリームチーズ 6g、無糖ヨーグルト 6g
レモン汁 3g、黒こしょう

1. バナナは1cm程の厚さに切る。レモン汁をかける。
2. クリームチーズをレンジで軟らかくする。
3. バナナとクリームチーズとヨーグルトを和えて器に盛り、黒こしょうを振る。

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	い	も		も	ま	い	だ
な	ら		う	乳	そう			ご	ご	ず	もの

Banachi-



IrodoriGohan

大山町 × エムマート

魚の蒸し焼き

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

魚 4切れ(280g)、モヤシ 60g、キャベツ60g、
エリンギ 40g、椎茸 40g、ビーフン 40g、
カットわかめ 8g、バター 22g、酒 10g、
しょうゆ 8g、レモン 1/10切れ

1. キャベツは1口大にざく切りする。
2. エリンギ、椎茸は薄切りにする。
3. ビーフンは5分くらい茹で、冷水にさらして水を切る。
4. カットわかめは水で戻す。
5. クッキングペーパーを広げ、キャベツ→モヤシ→ワカメ→ビーフン→魚→バター→エリンギ→椎茸の順に乗せ、酒としょうゆを振りかけ包む。
6. フライパンで蓋をして15分くらい焼く。
7. レモンを絞っていただく。

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	ゆ	さ	い		も	ま	い	だ
な	ら		う	い	そ			ご	ず	も
			乳		う					の



大山町 × エムマート

油揚げのピリ辛炒め

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

油揚げ 40g、豚ひき肉 40g、
うずら卵(茹で) 4個、切干大根 12g、
小松菜 40g ニンニク 5g、練りゴマ 10g、
味噌 10g、オイスターソース 3g、豆板醤 2g

1. 油揚げは幅1cm長さ2cm程に切る。
2. 切干大根は水で戻し短く切る。
3. 小松菜は1cm程の長さに切る。
4. ニンニクをみじん切りにする。
5. フライパンで豚ひき肉とニンニクを炒める。
6. 肉の色が変わったら油揚げ、切干大根、小松菜を炒める。
7. 調味料うずら卵を入れ、味を絡める。

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	さい	い	そ	も	ま	だい	だ
ら	ん	う	乳	う	そう			ご	ず	もの



Aburaage no Pirikaraitame.

大山町 × エムマート

里芋のミルク煮

※お得だよ！さあにぎ弁10シリーズ

材料[お弁当4人分]

里芋 60g、人参 40g、玉ネギ 20g、
ベーコン 20g、マカロニ 10g、
コンソメ顆粒 3g、砂糖 10g、牛乳 40g

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		う		ご	ず	もの

1. 里芋と人参は皮をむいて小さい乱切りにする。
2. 玉ネギはくし切りにする。
3. ベーコンは1cm程の長さに切る。
4. 鍋に2cm程水を張り、コンソメと砂糖を加えて人参、玉ねぎ、マカロニを煮る。
5. 人参が軟らかくなったら里芋と牛乳を入れて煮る。なるべく水分を飛ばす。

