

# 9マス弁当レシピ

(H30 佐伯市食生活改善推進協議会 佐伯支部 献立⑦)

献立名	材料名	作りやすい量		作り方
赤飯		正味量	廃棄込・目安	① 米を洗い、ザルに上げる。 ② ゆで小豆缶は小豆とゆで汁に分ける。 ③ 釜に①とゆで小豆を入れる。 ④ 分量の水分（水+ゆで汁）を釜に加える。 ⑤ 30分浸水させてから炊飯する。 ⑥ 炊きあがったら、赤飯を混ぜる。 50gずつラップに包み、軽く丸める。 ラップを外して盛り付ける。 バランを仕切りにだし巻き卵を盛り付ける。
	米	600g	4合	
	水+小豆ゆで汁	840cc	米重量の1.4倍	
	ゆで小豆水煮缶	120g	1缶	
	この分量の炊き上がり予定 1320g			
献立名	材料名	分量（4人分）	1人分	作り方
寿司飯	【寿司飯】	※多めに準備します（5人分）		
	☆ごはん	175g	35g	① 調味料を合わせ、ご飯に混ぜ、冷ましておく。 （米1合は炊きあがり330g程度のご飯）
	酢	11g 小さじ2強	2.2g	
	塩	0.5g 小さじ1/2	0.1g	
	砂糖	3.7g 小さじ1強	0.75g	
献立名	材料名	分量（4人分）	1人分	作り方
雪ん子寿司	大根1.1	20g 25g	5g	① 大根を薄く輪切りにし、塩をして水抜きする。
	塩	0.2g 小さじ1/6	0.05g	
	干椎茸1.2	8g 4枚10g	2g	② 干椎茸を水でもどし、石づきを取り除き、10分間、少量の水から炊く。
	こいくち醤油	6g 小さじ1	1.5g	
	砂糖	3g 小さじ1	0.75g	こいくち醤油・砂糖で味付けし、汁気がなくなるまで煮込む。
	酢	5g 小さじ1	1.25g	
	酒	5g 小さじ1	1.25g	③ 酢・酒・みりん・うすくち醤油を合わせ三杯酢を作る。
	みりん	6g 小さじ1	1.5g	
	うすくち醤油	6g 小さじ1	1.5g	④ ①の大根を絞り、③の三杯酢の半量と和える。
	青しそ	2g 2枚	0.5g	
わさび		適量	⑤ ②の椎茸も③の半量と和える。	
寿司飯	140g	35g	⑥ 1人35gの酢飯をにぎり、わさび→青しそ半枚→絞った⑤の椎茸→絞った④の大根を順に上に乗せる。	

献立名	材料名	分量（4人分）		1人分	作り方
れんこんと鶏むねのチャイナデリ風		【正味量】	【目安量】		
	れんこん	120g	150g	30g	① れんこんは皮をむき、厚さ5mmの半月形に切る。さっと水にさらして水気をきる。  パプリカは小さめの一口大に切る。  鶏むね肉は一口大のそぎ切りにしてAをもみ込み、米粉を薄くまぶす。  ② 大きめのボウルにBを混ぜ合わせる。  ③ フライパンに揚げ油を深さ約2~3cmまで注いで、180℃に熱し、パプリカをサッと揚げ、油をきる。  同じフライパンにれんこんと鶏肉を入れて揚げる。途中、裏返ししながら4~5分間こんがり揚げ、油をきる。  ④ ②のボウルに③を加え、全体にたれがからむまで和える。
	鶏むね肉・皮なし	120g		30g	
	パプリカ	40g	45g	10g	
	A 酒	2g	小さじ1/2弱	0.5g	
	濃口しょうゆ	2g	小さじ1/3	0.5g	
	米粉	7g	大さじ1弱	1.8g	
	B オイスターソース	8g	大さじ1/2	2g	
	砂糖	4g	小さじ1・1/3	1g	
	濃口しょうゆ	4g	小さじ2/3	1g	
酢	2.4g	小さじ1/2	0.6g		
揚げ油	適宜		吸油量2g		
吸油率：れんこん 2% 鶏むね肉 1% パプリカ 10%					
献立名	材料名	分量（4人分）		1人分	作り方
ブリの照り焼き		正味量	廃棄込・目安		
	ブリ切り身	120g	4切れ	30g	① 平らなバットに醤油・みりん・ごまを入れて軽く混ぜ、ブリを10分程浸ける。
	こいくち醤油	4.8g	小さじ1弱	1.2g	② オーブンは170度で余熱をしておく。
	みりん	4.8g	小さじ1弱	1.2g	
	すりごま	1.2g	小さじ1/2強	0.3g	③ 天板にクッキングシートを敷き、①を広げ、残ったタレもかける。170度で15分焼く。
青しそ	4g	4枚	1g	④ 青しそを敷き、③を盛り付ける。	
献立名	材料名	分量（8人分）		1人分	作り方
だし巻き卵		正味量	廃棄込・目安		
	卵	240g	L玉4個	30g	① 卵はカラザを取り除き、よく溶く。だし汁と調味料を合わせ、さらに混ぜる。  ② フライパンに油を熱し、①を適量入れ、ある程度固まってきたら端から巻き、巻き終わったら奥に寄せ卵液適量を全体に回し入れる。（繰り返し）  ③ 巻き終わったら、キッチンペーパーに包んで型を整え、少しおいてから斜めに切り分ける。
	だし汁（鰹2%）	72cc	鰹1.5g	9cc	
	さとう	20g	大さじ2・1/4	2.5g	
	塩	0.8g	白さじ2/3	0.1g	
	うすくち醤油	2.4g	小さじ1/2弱	0.3g	
油	3.2g	小さじ1弱	0.4g		

献立名	材料名	分量（4人分）		1人分	作り方
紅白なます		正味量	廃棄込・目安		
	大根1.2	100g	120g	25g	① 大根はせん切りにし、塩でもみ、しんなりしたら水けを絞っておく。 ② にんじんはせん切りにし、さっとゆでておく。 ③ ちりめんは、熱湯をかけておく。 ④ 合わせ酢の材料を鍋に入れ煮立たせ、冷ましておく。 ⑤ ①～④とレモン果汁を混ぜ合わせる。 ⑥ アルミカップに盛り付けた後、上から炒りごまをふる。
	塩	0.8g	白さじ2/3	0.2g	
	にんじん1.1	12g	13g	3g	
	ちりめん	4g		1g	
	【合わせ酢】				
	酢	16g	大さじ1強	4g	
	砂糖	6g	小さじ2	1.5g	
	塩	0.8g	白さじ2/3	0.2g	
	マリンレモン果汁	2g	小さじ2/3	0.5g	
炒りごま	1g	小さじ1/2	0.25g		
献立名	材料名	分量（4人分）		1人分	作り方
青パイアの煮物	青パイア	140g	190g	35g	① 青パイアは皮・種を取り除き、2cm角に切り、水にさらす。 ② 水と①を鍋に入れて火にかけ、竹串がすっと入るくらいまで、下ゆでする。 ③ かつおだしをとっておく。 ④ 鍋に②とだし汁・Aを入れてひと煮し、ひき肉を加えて灰汁を取りながら弱火で煮込む。 ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
	鶏ひき肉	32g		8g	
	だし汁（鰹2%）	80cc	鰹1.6g	20cc	
	砂糖	6g	小さじ2	1.5g	
	うす口醤油	10g	大さじ1/2強	2.5g	
	みりん	6g	小さじ1	1.5g	
	おろし生姜	1.2g	2g	0.3g	
	水	10cc	小さじ2	3cc	
	片栗粉	2g	小さじ2/3	0.6g	
	献立名	材料名	分量（4人分）		
セロリとパプリカのマリネ	セロリ *葉使用	60g	75g	15g	① セロリは筋を取り、斜めに薄く切る。葉の部分は幅1cmの斜め切りにする。 ② 黄パプリカはヘタと種を取って、4つに切り、セロリと同じように斜めに薄く切る。 ③ かに風味かまぼこは裂いておく。 ④ 調味料を混ぜ合わせておく。 ⑤ ボウルに①②③、最後に④を入れ、混ぜ合わせる。浸け込んだ方が美味しいです。（1人40g程度） ⑥ レタスをしき、サラダを盛り付け、ミニトマトをのせる。
	黄パプリカ	60g	70g	15g	
	かに風味かまぼこ	20g		5g	
	酢	20g	大さじ1と1/3	5g	
	オリーブ油	4g	小さじ1	1g	
	砂糖	4g	小さじ1と1/3	1g	
	塩	0.6g	ひとつまみ	0.15g	
	黒コショウ（粗挽き）		少々	少々	
	サニーレタス	16g	17g	4g	
	ミニトマト		2個	1/2個	

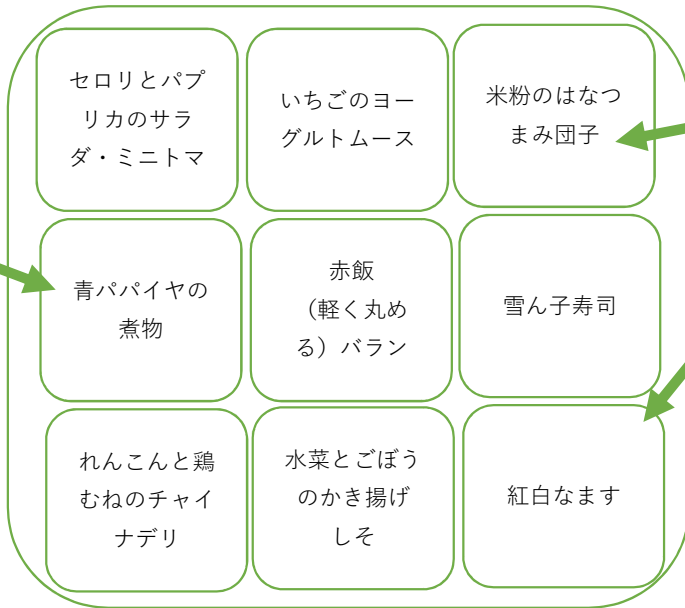
献立名	材料名	分量（4人分）		1人分	作り方
水菜とごぼうのかき揚げ		正味量	廃棄込・目安		
	水菜	5g		1.25g	① 人参は千切り、ごぼうは笹がきにし、ごぼうは水にさっとさらし、ザルにあげる。 ② 水菜は長さ3cmに切る。 ③ ①・②を混ぜ、もみ塩を和え、水分が出てきたらかえりちりめんを加え、米粉をまぶす。 ※粘りはできません。（水分が少ない時は水を加える） ④ 油で揚げる。  人参葉がある時は水菜の代わりに使います。 豆苗でもよいです。
	人参	20g	23g	5g	
	ごぼう	10g	12g	2.5g	
	ちりめん	4g		1g	
	もみ塩	0.2g	白さじ1/6	0.05g	
	米粉	10g	大さじ1強	2.5g	
	水（調整して加える）	10cc	小さじ2	2.5cc	
	揚げ油	適宜		吸油量2.5g	
	※かきあげ吸油率	42%			
米粉の場合 ⇒	25%				

献立名	材料名	分量（8人分）		1人分	作り方
いちごのヨーグルトムース		正味量	廃棄込・目安		
	粉ゼラチン	5g	1P	0.63g	① ゼラチンに分量の牛乳をふり入れてふやかし、レンジ（500W）に30秒かけて溶かし、砂糖を加える。 ② Aのいちごをビニール袋に入れて、しっかりつぶし、Aの残りの材料と①をよく混ぜ、カップに流して冷やし固める。（約30分）  ③ 飾り用のいちごは半分に切り、1/2個分をカップにのせる。  いちご 1粒15gで計算
	牛乳	50cc	1/4カップ	6.25g	
	砂糖	12g	大さじ1・1/3	1.5g	
	いちご	120g	約8個	15g	
	プレーンヨーグルト	160g	3/4カップ	20g	
	レモン汁	10g	小さじ2	1.25g	
	バニラエッセンス	少々		少々	
	いちご（飾り用）		4個	1/2個	
	ビニール袋				

献立名	材料名	分量（8人分）		1人分	作り方
米粉のはなつまみ団子		正味量	廃棄込・目安		
	かぼちゃ（皮なし）	120g	皮つき150g	ゆで15g	① かぼちゃは種と皮をとり、軟らかくゆでてつぶす。 ② ①が熱いうちに、米粉・塩を加えて弾力が出るようにしっかりと手で捏ねる。（軟らかい場合は米粉を、硬ければゆで汁を加える）  ③ 16等分に丸めて親指と人指し指でつまみ、たっぷりのお湯でゆでる。浮かんできたら、1分ほどゆで、水にとる。（1人2玉）  ④ カップに③を2個入れ、合わせたきな粉（小さじ2/3）を散らす。
	米粉	100g	1カップ	12.5g	
	塩	0.6g	白さじ1/2	0.08g	
	ゆで汁（調整して加える）	20cc		2.5g	
	きなこ	8g	大さじ1・1/3	1g	
	砂糖	4g	小さじ1・1/3	0.5g	
	塩	0.24g	白さじ1/5	0.03g	

【盛り付け例】

カップに盛り付けてから9マス弁当に入れる



カップに盛り付けてから9マス弁当に入れる

619 kcal  
塩分3.0g

野菜等の量	緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ
雪ん子寿司		5	8
れんこんのチャイナデリ風	10	30	
紅白なます	3	25	
青パイヤの煮物		35	
セロリとパプリカのサラダ	24	15	
水菜とごぼうのかき揚げ	6	3	
米粉のはなつまみ団子	15		
<b>野菜量の計 (g)</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>8</b>
	<b>171</b>		



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質			炭水化物	食物繊維		食塩相当量	カリウム	カルシウム	鉄
			総量	飽和脂肪酸	多価不飽和		水溶性	総量				
赤飯	88	1.8	0.2	0.07	0.08	18.7	0.0	0.6	0.00	41	2	0.3
雪ん子寿司	77	1.5	0.2	0.05	0.07	17.1	0.1	1.0	0.60	77	4	0.1
れんこんのチャイナデリ風	90	7.9	2.7	0.37	0.96	8.4	0.1	0.8	0.50	276	9	0.3
プリの照り焼き	83	6.6	5.4	1.35	1.19	0.9	0.0	0.1	0.20	125	8	0.5
だし巻き卵	59	3.7	3.5	0.90	0.66	2.6	0.0	0.0	0.30	43	16	0.5
紅白なます	16	0.6	0.2	0.03	0.07	3.0	0.1	0.4	0.50	73	15	0.1
青パイヤの煮物	42	2.1	1.0	0.27	0.16	6.2	0.1	0.8	0.40	102	14	0.2
セロリとパプリカのサラダ	27	0.9	1.1	0.15	0.10	3.6	0.1	0.6	0.30	127	16	0.2
水菜とごぼうのかき揚げ	38	0.7	2.6	0.29	1.04	2.9	0.1	0.3	0.10	34	10	0.1
いちごのヨーグルトムース	32	1.7	0.9	0.51	0.04	4.8	0.1	0.3	0.00	83	35	0.1
米粉のはなつまみ団子	67	1.4	0.4	0.07	0.17	14.2	0.2	0.9	0.10	90	5	0.2
<b>合計</b>	<b>619</b>	<b>28.9</b>	<b>18.2</b>	<b>4.06</b>	<b>4.54</b>	<b>82.4</b>	<b>0.9</b>	<b>5.8</b>	<b>3.00</b>	<b>1,071</b>	<b>134</b>	<b>2.6</b>
	kcal	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg
		18.7%	26.5%	5.9%		53.2%						

11種類の9マス弁当 完成!