

♪ 減塩でもおいしいお弁当♪  
～主食がおにぎりの時のポイント～



<献立>

- ・おにぎり2種
- ・鶏肉漬け焼き
- ・ゆで卵
- ・春キャベツ炒め
- ・カラフルピクルス

<1人分>

熱量  
548kcal

蛋白質  
23.0g

食塩  
2.1g

【おにぎり2種】

(材料:1人分)

ご飯	80 g
A { かつお節	1 g
醤油	小さじ 1/3
焼き海苔	適量
ご飯	80 g
B { ちりめんじゃこ	3 g
カリカリ梅干(小)	2 個
ゴマ	0.5 g
大葉	1 枚

【おほか】

- ① Aを合わせる。
- ② Aを入れてにぎり、海苔を巻く。

【梅しそ】

- ① 梅干は種を取って細かく刻む。大葉は千切りにする。
- ② ご飯にBを混ぜ、にぎる。

【鶏肉漬け焼き】

(材料:1人分)

鶏もも肉(皮なし)	40 g
醤油	小さじ 2/3
酒	小さじ 1/3
みりん	小さじ 1/3
ハチミツ	小さじ 1/3
生姜	適量

- ① 生姜をスライスして調味料と合わせ、鶏肉を漬け込む。  
※前日から漬け込むと味が染みます♪
- ② オーブントースターやグリルで、漬け汁をかけながら両面焼く。
- ③ 中まで火が通ったら、食べやすい大きさにカットする。

【春キャベツ炒め】

(材料:1人分)

春キャベツ	40 g
生椎茸	中1 個
玉ネギ	10 g
油	小さじ 1
中華味	小さじ 1/2

- ① 春キャベツは一口大に切り、椎茸、玉ネギは薄くスライスする。
- ② フライパンに油を敷き、①をさっと炒める。
- ③ 中華味で調味する。

【カラフルピクルス】

(材料:1人分)

キュウリ	20 g
赤パプリカ	10 g
黄パプリカ	10 g
{ 酢	小さじ 1・1/2強
砂糖	小さじ 1弱

- ① キュウリは拍子切り、パプリカは5mm幅に切る。
- ② 調味液に①を漬け込む。



【一人分の料理】  
主食：主菜：副菜  
=3：1：2ですね！

皆さん、キレイに詰めています



皆さんの力作！一部を紹介します♪

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食塩 (g)
<b>★おにぎり2種</b>						
ご飯	160	269	4.0	0.5	59.4	0.0
〔かつお節〕	1	4	0.8	0.0	0.0	0.0
〔醤油〕	2	1	0.2	0.0	0.2	0.3
焼き海苔	1	2	0.4	0.0	0.4	0.0
〔ちりめんじゃこ〕	3	10	1.9	0.2	0.0	0.1
〔カリカリ梅干〕	3	3	0.0	0.0	0.6	0.3
ゴマ	0.5	3	0.1	0.3	0.1	0.0
大葉	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
小計		292	7.4	1.0	60.8	0.7
<b>★鶏肉漬け焼き</b>						
鶏もも肉(皮なし)	40	81	8.4	4.8	0.1	0.0
〔生姜〕	適量	—	—	—	—	—
〔醤油〕	4	3	0.0	0.0	0.4	0.6
〔酒〕	2	2	0.0	0.0	0.1	0.0
〔みりん〕	2	5	0.0	0.0	0.9	0.0
〔ハチミツ〕	2	18	0.0	2.0	1.6	0.0
小計		109	8.4	6.8	3.1	0.6
<b>★ゆで卵</b>						
卵	1/2個 (25g)	38	3.1	2.6	0.1	0.1

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食塩 (g)
<b>★春キャベツ炒め</b>						
春キャベツ	40	9	0.5	0.1	2.1	0.0
生椎茸	10	2	0.2	0.0	0.4	0.0
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	0.9	0.0
油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0
中華味	1.5	3	0.4	0.1	0.3	0.7
小計		55	1.2	4.2	3.7	0.7
<b>★カラフルピクルス</b>						
キュウリ	20	3	0.2	0.0	0.6	0.0
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
黄パプリカ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
酢	7	7	2.0	0.0	0.2	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0
小計		24	2.4	0.0	4.2	0.0
<b>★付け合せ</b>						
ミニトマト	20	6	0.2	0.0	1.4	0.0
プルーン	10	24	0.3	0.0	6.2	0.0
小計		30	0.5	0.0	7.6	0.0
合計		548	23.0	14.6	79.5	2.1

### ★栄養士からのコメント★

作るのも食べるのも手軽なおにぎり。コンビニでも様々な種類がありますね。  
お弁当には手軽で便利ですが、思わぬ落とし穴が…！？

#### ①おかずなしでおにぎりのみ！食後高血糖の原因に！

おかずなしの“おにぎりだけ”の食事では、つい2個3個と食べ過ぎてしまい、糖質に偏った食事になるため、食後の高血糖につながります。また、コンビニサイズのおにぎりは、1個100g位のご飯量です。2個食べると200g!! 意外と多いですよ。自分で握る時にも、ご飯の量には気をつけましょう。おにぎりの他にも、おかず(主菜・副菜)を組み合わせ、血糖値の急上昇を防ぎましょう。

#### ②具の塩分！まぶす塩！塩分過剰！？

塩分の過剰摂取は、動脈硬化を進行させるため、糖尿病の方も食塩摂取量を1日6g・1食2gに減らすことが望まれます。コンビニおにぎりの食塩量は具材によって異なりますが、少なくとも1gは入ります。特に、混ぜご飯タイプのおにぎりだと2g近いものも！自分で握る時には、周りにまぶす塩は控えて、具材の味で食べるようにしましょう。

まとめ☆

お弁当箱に【主食3：主菜1：副菜2】の黄金比率で詰めると、バランスの取れたお弁当になります。  
ぜひ参考にして、作ってみてください♪