

## 「おにぎらず」でお弁当♪ ～ごはんのサンドイッチでバランスアップ～



### ＜献立＞

- ・おにぎらず 2種
- ・アスパラの肉巻き
- ・ひじきと豆のサラダ
- ・フルーツ









**熱量**  
**530kcal**

**炭水化物**  
**77.1g**

**食塩**  
**1.8g**

### 【おにぎらず2種】（材料:2人分）

<p>A: &lt;卵・ハム&gt;</p> <p>ごはん 150 g 煎りごま 3 g 卵 30 g ハム 18 g キュウリ 10 g ハーフマヨネーズ 10 g リーフレタス 10 g 焼き海苔 1 枚</p> <p>B: &lt;鮭とチーズ&gt;</p> <p>ごはん 150 g 煎りごま 3 g 鮭フレーク 10 g スライスチーズ 1 枚 青シソ 1 枚 焼き海苔 1 枚</p>	<p>① ごはんに煎りごまを混ぜて2等分にし、ラップに薄く包み、10×10cmの正方形に整える。</p> <p>② (A) 卵は薄焼き卵にする。キュウリは斜め薄切り、レタスは大きめにちぎる。 (B) 鮭フレーク、スライスチーズ、青シソを準備する。</p> <p>③ ①のごはんで(A)、(B)のサンドイッチを作り、海苔で包んで半分に切る。 (A) ごはん→レタス→卵→ハム→キュウリ→マヨネーズ→レタス→ごはん (B) ごはん→鮭フレーク→スライスチーズ→青シソ→ごはん</p>
--	---

### 【アスパラの肉巻き】（材料:2人分）

<p>豚ロース 60 g コショウ 適量 アスパラ 20 g タマネギ 40 g バター 3 g 黒コショウ 適量 リーフレタス 2 枚 ミニトマト 2 個</p>	<p>① アスパラは茹で、5cm長さに切る。タマネギはみじん切りにする。</p> <p>② 豚ロースにコショウをふり、アスパラに巻いていく。</p> <p>③ フライパンにバターを入れ、タマネギがしんなりするまで炒める。アスパラの肉巻きを入れて、タマネギソースをからめながら焼く。</p> <p>④ 最後に黒コショウをふる。</p>
--	--

【ひじきと豆のサラダ】（材料：2人分）

（材料：2人分）		① ヒジキとサラダ寒天はそれぞれ水で戻しておく。 ② キュウリ、ニンジン千切り、水菜は3cm長さに切る。 ③ ヒジキとサラダ寒天の水気を切り、②の野菜、ミックスビーンズを加え、ドレッシングで和える。
ヒジキ(乾)	4 g	
水菜	40 g	
キュウリ	20 g	
ニンジン	20 g	
ミックスビーンズ	30 g	
サラダ寒天	4 g	
ゴマドレッシング	24 g	

栄養成分値

材料(1人分)	分量	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩	材料(1人分)	分量	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
★おにぎらず								★ヒジキと豆のサラダ							
ごはん	150	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0.0	ヒジキ(乾)	2	3	0.2	0.0	1.1	0.9	0.1
煎りごま	3	18	0.6	1.6	0.6	0.4	0.0	水菜	20	5	0.6	0.0	0.9	0.6	0.0
卵	30	45	3.7	3.1	0.1	0.0	0.1	キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
ハム	18	35	3.0	2.5	0.2	0.0	0.5	ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0	ミックスビーンズ	15	21	1.9	1.0	1.2	1.0	0.1
-halfマヨネーズ	10	35	0.2	7.5	0.5	0.0	0.2	サラダ寒天	2	0	0.0	0.0	1.5	1.5	0.0
リーフレタス	10	2	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0	ゴマドレッシング	12	7	0.2	0.2	0.8	0.5	0.6
焼きのり	3	6	1.2	0.1	1.3	1.1	0.0	小計		41	3.1	1.2	6.7	4.9	0.8
		394	12.7	15.3	59.0	2.3	0.8	★フルーツ							
①	半量	197	6.4	7.7	29.5	1.2	0.4	オレンジ	30	14	0.3	0.0	3.5	0.3	0.0
ごはん	150	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0.0	キウイ	30	16	0.3	0.0	4.1	0.8	0.0
煎りごま	3	18	0.6	1.6	0.6	0.4	0.0	小計		30	0.6	0.0	7.6	1.1	0.0
鮭フレーク	10	17	2.9	0.5	0.0	0.0	0.4	合計		530	24.2	16.7	77.1	9.4	1.8
スライスチーズ	18	61	4.1	4.7	0.2	0.0	0.5								
青しそ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0								
焼きのり	3	6	1.2	0.1	1.3	1.1	0.0								
		354	12.6	7.4	57.9	2.1	0.9								
②	半量	177	6.3	3.7	29.0	1.1	0.5								
①+②=小計		374	12.7	11.4	58.5	2.3	0.9								
★アスパラの肉巻き															
豚ロース	30	45	6.8	1.7	0.1	0.0	0.0								
コショウ	適量	-	-	-	-	-	-								
アスパラ	10	4	0.5	0.0	0.8	0.4	0.0								
タマネギ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0								
バター	3	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1								
黒コショウ	適量	-	-	-	-	-	-								
リーフレタス	5	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0								
ミニトマト	20	6	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0								
小計		85	7.8	4.1	4.3	1.1	0.1								

【コンビニ食品の例】

	おにぎり (昆布)	サンドイッチ (ハム・チーズ)
エネルギー	183kcal	248kcal
たんぱく質	3.4g	10.5g
脂質	0.4g	13.9g
糖質	39g	20g
食塩	0.8g	1.6g

★栄養士からのコメント★

お弁当おにぎりは手軽ですが、おにぎりだけ何個も食べると、食後高血糖をまねきます。それは、おにぎりはほぼ糖質の食品だからです。コンビニのおにぎり1コの糖質量は37g前後。それに比べ、サンドイッチの糖質量は三角サンド2個セットで20g程度です。サンドイッチには卵やハム、チーズなどのたんぱく質と脂質を含む具材が入るため、食材のバランスも良く、カロリーはやや高めで満足感があります。少しですが、レタスやキュウリなど野菜を加えることもできますね。

しかし、やっぱり「ごはん」が食べたい、という方も多いことでしょう。そこで、今回の『おにぎらず』はいかがですか？具材をシーチキンや肉そぼろやチリメンなどお好きなものに変えることができますし、焼き海苔1枚で包むことで食物繊維も十分摂取できます。美味しくて、見た目もきれいで、食べては満足、さらに食後高血糖を抑えられるので良いこと尽くめです。是非、あなたの『おにぎらず』を楽しんでください。