

No.001 **にんじんたっぷりハンバーグ弁当** (1 個分 541kcal) **けんぱち弁当**



作成：井原裕子
(料理家・食生活アドバイザー)



認知症予防のポイント！

欧米では地中海食がアルツハイマー病など認知症の予防に役立つことが繰り返し報告されています。

ここでいう地中海食とは、オリーブオイル、木の実、豆、魚、トマト、鶏肉、ブロッコリー類の野菜、果物、濃い緑の野菜、根菜を多くとり、脂肪の多い製品、赤肉、臓器肉、バターを少な目にとる食事です。

にんじんたっぷりハンバーグ弁当では、「オリーブオイル」「おから(豆)」「にんじん(根菜)」をたっぷり入れることでハンバーグの食物繊維を増やしカロリーを抑える工夫をしています。

また根菜のラタトゥイユでは「トマト」を使い、「れんこん、ごぼう(根菜)」「かぼちゃ」と、食物繊維豊富な食材を使っています。

認知症予防にも生活習慣病予防にも役立つお弁当です。

計量の正味量とは切ったあとの状態で計った量です。

おからを入れるとパン粉を入れるよりも食物繊維が増えてカロリーが下がります。

●**にんじんたっぷりハンバーグ** (1 個分 227kcal)

道具：ボウル、フライパン、フライパンのふた
材料：10 個分 弁当に2 個使用、弁当5 個分

合挽き肉 300g
生おから 80g
にんじん 1本＝正味150g
卵 1個
オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
ナツメグ 少々

作り方

- 1 にんじんは細めのスライサーで千切りにする。
※千切り器を使うと千切りが簡単にできます。
- 2 ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜて小判型に形作る。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、2を入れて焼き、焼き目がついたら裏に返してふたをして弱火で6〜7分焼く。

レタス 1枚・・・ハンバーグの付け合わせ

・ソース (15 個分)
ケチャップ＋ウスターソース
ケチャップ 50g
ウスターソース 50g
水 1/3 カップ

作り方

- 1 すべての材料をフライパンに入れて混ぜながらふつふつとしてきたら火を弱めて少し煮詰める。

●**根菜のラタトゥイユ** (1 個分 58kcal)

道具：ボウル、フライパン、フライパンのふた
材料：全量950g 弁当1 個分64g 使用 弁当15 個分

れんこん 正味200g
かぼちゃ 正味300g
ごぼう 正味100g
玉ねぎ 1/2 個＝正味80g
にんにく 1かけ
カットトマト缶 1缶
オリーブ油 大さじ2
白ワインまたは酒 大さじ3
塩 小さじ1・1/4
こしょう 少々

作り方

- 1 れんこんは1センチ幅のいちょう切りにする。水にさっとさらして水気をふく。ごぼうは皮をこそぎてなめようす切りにする。
- 2 かぼちゃは1センチ幅に切ってさらに5〜6等分に切る。
- 3 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、にんにくを入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、野菜を加えて全体に混ぜ合わせる。
- 4 3にトマトを加えて白ワイン、塩、こしょうを加え、煮立ったらフタをして弱火で10〜15分煮て火を止めてそのまま冷ます。

●**野沢菜** 20g (1 個分 4kcal)

●**白飯** 150g (1 個分 252kcal)

ばちんこで適度に遊んで、バランスの良い食事を摂り、
**頭の働きが低下するのを予防し、
認知症の予防にも役立てましょう**

しのはり教授の
けんぱち



No.002 **鶏肉のトマト煮込み弁当** (1 個分 601kcal) **けんぱち弁当**



作成：井原裕子
(料理家・食生活アドバイザー)



認知症予防のポイント！

欧米では地中海食がアルツハイマー病など認知症の予防に役立つことが繰り返し報告されています。

ここでいう地中海食とは、オリーブオイル、木の実、豆、魚、トマト、鶏肉、ブロッコリー類の野菜、果物、濃い緑の野菜、根菜を多くとり、脂肪の多い製品、赤肉、臓器肉、バターを少な目にとる食事です。

このお弁当のメインは「鶏肉」の「トマト」煮込み、しかも「オリーブオイル」を使っています。

すから、認知症予防を目指す食事としておすすめです。

「大豆」ときゅうりのサラダでも、「オリーブオイル」「豆」をしっかりと使っています。

「煮干し(魚)」と「アーモンド(木の実)」をそえているのもけんぱち弁当として秀逸です。

計量の正味量とは切ったあとの状態で計った量です。

●**鶏肉のトマト煮込み** (1 個分 212kcal)

道具：ボウル、フライパン、フライパンのふた
材料：全量980g 弁当1 個分160g 使用 弁当6 個分

鶏もも肉 400g
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 適宜
玉ねぎ 1個＝正味150g
しめじ 1p＝135g＝正味110g
トマト缶 1缶＝400g
オリーブ油 大さじ2
白ワインまたは酒 大さじ2
塩 小さじ1
こしょう 少々

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切って軽く塩、こしょうする。
- 2 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、鶏肉に小麦粉をうすくまぶし入れ、焼き色がついたら裏に返して、玉ねぎ、しめじを加えて炒め合わせる。
- 4 全体にしんなりしたら白ワインを加え、トマト、塩、こしょうを加えて煮立ったらフタをして7〜8分弱火で煮る。

ここにかぼちゃ、ごぼうなどの根菜を加えてもよいと思います。

●**大豆ときゅうりのサラダ**(1 個分 103kcal)

道具：ボウル
材料：全量260g 弁当1 個分60g 使用 弁当4 個分

大豆水煮またはドライ缶詰 120g
きゅうり 1本＝正味100g

・フレンチドレッシング
オリーブ油 大さじ2
白ワインビネガーまたは酢 大さじ2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

作り方

- 1 きゅうりは縦に4等分にして1センチ幅に切る。
- 2 ボールに大豆、きゅうり、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせる。

野菜を足してもよい。・・・パセリ、トマト、セロリ、大根

●**煮干し(小) 3g アーモンド3粒 4g**
(1 個分 34kcal)

●**白飯** 150g (1 個分 252kcal)

ばちんこで適度に遊んで、バランスの良い食事を摂り、
**頭の働きが低下するのを予防し、
認知症の予防にも役立てましょう**

しのはり教授の
けんぱち



No.003

おから入いつくねの照り焼き弁当

(1 個分 551kcal)

けんぱち 弁当

作成：井原裕子
(料理家・食生活アドバイザー)





計量の正味量とは切ったあとの状態で計った量です。

 認知症予防のポイント！

欧米では地中海食がアルツハイマー病など認知症の予防に役立つことが繰り返し報告されています。
ここでいう地中海食とは、オリーブオイル、木の実、豆、魚、トマト、鶏肉、ブロッコリー類の野菜、果物、濃い緑の野菜、根菜を多くとり、脂肪の多い製品、赤肉、臓器肉、バターを少な目にとる食事です。
このお弁当のメインは「おから(豆)」入り「つくね(鶏肉)」、しかも「オリーブオイル」をひとさじ加えていますから、認知症予防を目指すお弁当としては完璧です。
さらにもやしのナムルとプチ「トマト」、カロリー控えめで生活習慣病予防にも役立つお弁当です。

 Copyright © 2012 Shionos

- おから入いつくね (1 個分 256kcal)
- 道具：ボウル、フライパン、フライパンのふた
- 材料：たね 500g つくね 12 個分 弁当に 3 個使用、弁当 4 個分
鶏ひき肉 300g
おから 100g
酒 大さじ 2
水 大さじ 3
長ネギのみじん切り 15センチ=40g
しょうがのすりおろし 小さじ 1
しょうゆ 大さじ 1/2
- オリーブ油 大さじ 1
酒 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 3
砂糖 大さじ 1
みりん 大さじ 3

- 作り方
- 1 ボウルにたねの材料を入れてよく混ぜて小判型に形作る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、1を入れて焼き、焼き目がついたら裏に返してふたをして4～5分焼く。
- 3 2に酒、しょうゆ、みりん、砂糖を加えてからめるようにする。

つくねには、ひじき、きのこ、キャベツなどを混ぜてもよいと思います。

No.004

竜田揚げ弁当

(1 個分 651kcal)

けんぱち 弁当

作成：井原裕子
(料理家・食生活アドバイザー)





計量の正味量とは切ったあとの状態で計った量です。

 認知症予防のポイント！

欧米では地中海食がアルツハイマー病など認知症の予防に役立つことが繰り返し報告されています。
ここでいう地中海食とは、オリーブオイル、木の実、豆、魚、トマト、鶏肉、ブロッコリー類の野菜、果物、濃い緑の野菜、根菜を多くとり、脂肪の多い製品、赤肉、臓器肉、バターを少な目にとる食事です。
このお弁当の竜田揚げは「魚」。サバなどのω3脂肪酸を多く含む青魚を使っています。
ω3脂肪酸は頭の働きが低下するのを予防します。
「コーン(豆)」のいり卵、「ピーマン(濃い緑の野菜)」と「にんじん(根菜)」の「おかか(魚)」炒めもまたおすすめです。

 Copyright © 2012 Shionos

- 竜田揚げ (1 個分 284kcal)
- 道具：ボウル、揚げ鍋
- 材料：弁当には1切れ100g使用
魚の切り身 2切れ=200g 弁当2個分
(写真はさば1人分100g)
酒 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 2
しょうが汁 小さじ 1
片栗粉 適宜
揚げ油 適宜
- 作り方
- 1 魚の切り身は食べやすい大きさに切って酒、しょうゆ、しょうが汁につける。
- 2 1の汁気をふいて、片栗粉をまぶして180度に熱した揚げ油に入れて上下を返しながらか3分ほど揚げて火を通す。
- 魚は鮭、さばなど、何でも可
- コーンの炒り卵 (1 個分 69kcal)
- 道具：ボウル、フライパン
- 材料：全量160g 30g使用 弁当5個分
卵 2個
とうもろこしの缶詰 80g
塩 小さじ 1/4
こしょう 少々
オリーブ油 大さじ 1
- 作り方
- 1 ボールに卵を割り入れてほぐし、とうもろこし、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、1を流し入れてへらなどで大きく混ぜながら炒り卵にする。
- ピーマンとにんじんのおかか炒め (1 個分 46kcal)
- 道具：千切りスライサー、フライパン
- 材料：全量200g 40g使用 弁当5個分
ピーマン 4個130g=正味100g
にんじん 1本=正味100g
オリーブ油 大さじ 1
酒 大さじ 1
だし汁または水 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 1/2
削り節 1袋=3g
- 作り方
- 1 ピーマンは2等分にして種を取り、横に細切りにする。
にんじんはスライサーで短めの千切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、ピーマン、にんじんを入れて炒め、全体にしんなりしたら酒、だし汁、しょうゆ、みりん で調味して削り節をふって混ぜ合わせる。

- 白飯 150g (1 個分 252kcal)

ばちんこで適度に遊んで、バランスの良い食事を摂り、
頭の働きが低下するのを予防し、
認知症の予防にも役立てましょう

しのはり教授の
けんぱち



ばちんこで適度に遊んで、バランスの良い食事を摂り、
頭の働きが低下するのを予防し、
認知症の予防にも役立てましょう

しのはり教授の
けんぱち



No.005 **鶏肉のピカタ弁当** (1個分 551kcal)



計量の正味量とは切ったあとの状態で計った量です。

●鶏胸肉のピカタ (1個分 174kcal)

道具：ボウル、フライパン

材料：弁当3個分

鶏胸肉(皮なし) 300g
塩 小さじ1/3
しょう油 少々
卵 1個
オリーブ油 大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は一口大のそぎりにして塩、しょう油をふる。
- 2 ボウルに卵を割り入れてほぐし、1を入れてからめるようにする。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、2を1つずつ並べて入れて上下を返しながらかき混ぜ、両面に火が通るまで焼く。

付け合わせ：レタス 1枚

ピカタは豚肉、魚の切り身でも可

けんぱち弁当

作成：井原裕子
(料理家・食生活アドバイザー)



認知症予防のポイント！

欧米では地中海食がアルツハイマー病など認知症の予防に役立つことが繰り返し報告されています。

ここでいう地中海食とは、オリーブオイル、木の実、豆、魚、トマト、鶏肉、ブロッコリー類の野菜、果物、濃い緑の野菜、根菜を多くとり、脂肪の多い製品、赤肉、臓器肉、バターを少な目にとる食事です。

このお弁当は、「鶏肉」のピカタがメインです。「オリーブオイル」で調理しています。鳥の胸肉に含まれるイミダゾールジペプチドは疲労回復効果が高いことも知られていますから、長時間遊技にはもってこいです。

「ごぼう(根菜)」と「大豆(豆)」のきんぴらもオリーブオイルを使っていますし、つけあわせの「ブロッコリー」もいい。

頭の働きの低下や認知症の予防におすすめです。



●ごぼうと大豆のきんぴら (1個分 118kcal)

道具：フライパン、フライパンのふた

材料：全量240g 60g使用 弁当4個分

ごぼう 正味120g
大豆水煮またはドライ缶詰 120g
オリーブ油 大さじ1
酒 大さじ2
だし汁または水 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
白いりごま 大さじ1

作り方

- 1 ごぼうは細切り(またはさがぎ)にして水にさらして水気を切る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、ごぼう、大豆を入れて弱火で2〜3分炒める。
- 3 2を全体に炒め合わせたら酒、だし汁、しょうゆ、砂糖を加えて煮立ったらフタをして弱火で7〜8分煮てごまを加えて混ぜる。

●ブロッコリー 2個=20g (1個分 7kcal)

●白飯 150g (1個分 252kcal)

ばちんこで適度に遊んで、バランスの良い食事を摂り、

**頭の働きが低下するのを予防し、
認知症の予防にも役立てましょう**

しのはり教授の
けんぱち

