



簡単！時短！
&一工夫

お弁当にも
使える野菜活用
メニュー

お弁当deエコクッキング

2021年度 広島文教大学 人間栄養学科 考案



広島文教大学



広島市
The City of Hiroshima

お弁当deエコクッキング

● 500～600mlのお弁当箱にピッタリの5品 ●

大根と人参のみそ
マヨネーズ和え

大根の皮は『レンジで簡単ミートボール』に、人参の皮は『カラフル卵焼き』に使用

カラフル卵焼き

『大根と人参のみそマヨネーズ和え』に使った残りのツナ缶、人参の皮、ブロッコリーの茎を入れて無駄なし！

大根菜飯

大根の葉を使って大根まるごと使い切り★
かぶの葉や小松菜でもOK！

ゆでブロッコリー

茎は刻んで『レンジで簡単ミートボール』と『カラフル卵焼き』に入れて使い切り

スパイシーポテト

じゃがいもは皮ごと使って捨てる
ところなし！

レンジで簡単ミートボール

大根の皮やブロッコリーの茎などを刻んで混ぜ込み活用★
電子レンジで簡単！時短！



【1食分 栄養価】

エネルギー 515kcal
食塩相当量 2.5g

お弁当deエコクッキング <大根菜飯>

材料（4人分）

材料	分量(g)	目安量
白飯	480	茶碗軽く4杯
大根の葉	100	
ちりめんじゃこ	12	
a 鰹節	2.5	1パック
塩	2	小さじ1/3
ごま油	2	小さじ1/2



作り方

- ① お米を炊く。
- ② 沸騰したお湯で、大根の葉を茹で（30秒）、流水で洗い水気をきる。
- ③ ②（大根の葉）をみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱して、③（大根の葉）と（a）を加え中火で炒める。
- ⑤ ボウルに、ご飯を含めた全ての具材を入れて混ぜ合わせる。

大根菜と
ちりめんじゃこで
カルシウムたっぷり！
大根菜の代わりに
かぶの葉や小松菜でも
おいしい！



【1人分 栄養価】
エネルギー 205kcal
食塩相当量 0.7g

お弁当deエコクッキング <大根と人参のみそマヨネーズ和え>

材料 (4人分)

材料	分量(g)	目安量
ツナ缶	40	
大根	160	
人参	40	
すり白ごま	8	大さじ1
┌ みそ	6	小さじ1
a ┤ マヨネーズ	6	小さじ1・1/2
└ 砂糖	2	小さじ2/3



作り方

- ① 大根と人参は、4cm長さの3mm幅の干切りにし、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら水気をきり、絞る。
- ③ 少し大きめのボウルに (a) に入れて混ぜ合わせる。
- ④ ツナ缶の油をきる。
(⇒油は捨てずに取っておいて卵焼きに使用)
- ⑤ ③に大根、人参、ツナ、すり白ごまを入れて和える。

大根、人参は皮ごと使うか、皮をむく場合は他の料理で活用！



【1人分 栄養価】
エネルギー 60kcal
食塩相当量 0.3g

<カラフル卵焼き>

材料（4人分）

材料	分量(g)	目安量	
卵	100	2個	
ツナ缶	25		
ツナ缶の油	2	小さじ1	
人参の皮	合わせて 約20	※ほかの野菜を 使ってもOK	
ブロッコリーの茎			
サラダ油	2	小さじ1/2	
a	砂糖	8	大さじ1弱
	塩	0.4	ひとつまみ
	しょうゆ	4	小さじ2/3



【1人分 栄養価】

エネルギー 110kcal

食塩相当量 0.5g



作り方

- ① 人参の皮とブロッコリーの茎をみじん切りにする。卵焼き用フライパンにツナ缶の油を入れて熱し、弱火でみじん切りにした野菜を柔らかくなるまで炒め、皿に移し粗熱をとっておく。
- ② 卵を割りほぐし、(a)を入れてよく混ぜ、冷めた①とツナを加えて混ぜる。
- ③ ①の卵焼き用フライパンをキッチンペーパーなどで拭き取っておく（汚れがある場合はさっと水洗いする）。
- ④ ③のフライパンを熱し新たに油をしき中火にする。数回に分けて②の卵液を流し卵焼きを焼く。
- ⑤ 巻き終わった卵焼きを約2cm幅に切る。
切った卵焼きを斜めに切り、片方を反転させてハート型にする。

お弁当deエコクッキング <レンジで簡単ミートボール>

材料（4人分）

材料	分量(g)	目安量
豚ひき肉	160	
人参の皮	3つ 合わせて 約80	※他の野菜を 使ってもOK
大根の皮		
た ブロッコリーの茎		
ね パン粉	6	大さじ2
片栗粉	6	小さじ2
牛乳	15	大さじ1
塩コショウ	適量	
ケチャップ	16	大さじ1弱
ウスターソース	16	大さじ1弱
a 砂糖	2	小さじ2/3
顆粒コンソメ	1.5	小さじ1/2
片栗粉	4	小さじ1・1/3
水	30	大さじ2



作り方

- ① (a) の材料を深さのある耐熱容器に入れよく混ぜる。
- ② 人参の皮・大根の皮・ブロッコリーの茎をみじん切りにする。
- ③ たねの材料をボールに入れ、よく混ぜる。
12等分(1人分3個×4人分)にして、約3cm径の大きさに丸め、①の耐熱容器に重ならないように並べる。
- ④ ③にふんわりとラップをして、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。いったん取り出して全体をよく混ぜ、再びラップをして1分半加熱する。
- ⑤ そのまま1分ほど置いて蒸らし、余熱で中まで火を通す。



電子レンジで時短、
省エネルギー！

【1人分 栄養価】
エネルギー 115kcal
食塩相当量 0.7g

お弁当deエコクッキング <スパイシーポテト>

材料（4人分）

材料	分量(g)	目安量
ジャガイモ（皮付き）	120	
パプリカ(赤)	20	
サラダ油	2	小さじ1/2
┌ カレー粉	0.4	小さじ1/4弱
a 塩	1.2	小さじ1/5
└ あらびき黒コショウ	適量	

作り方

- ① ジャガイモはきれいに洗って皮付きのまま8等分のくし切りにし、大きいようなら更に横半分に切り、水にさらしておく。パプリカは2cm角に切る。
- ② 水きりしたジャガイモを重ねないように皿に並べ、電子レンジ(600w)で1分半～2分加熱する。竹串がスッと通るくらいの硬さにする。
- ③ フライパンに油を熱し、弱火でパプリカを炒め、火が通ったらジャガイモを加え中火にし、更に炒める。
- ④ ジャガイモの表面がカリっとし、焦げ目がついたら、(a)を加えて手早く炒め合わせる。



ジャガイモは縦にくし形に切ってね★
市販の冷凍フライドポテトを使うと手軽さアップ！

【1人分 栄養価】

エネルギー 21kcal
食塩相当量 0.3g

