

はじめよう **か** さん **た** のしいバランス食 弁当

【主食】雑穀ごはん

材 料	4人分	目分量
米	240g	約2合
雑穀	40g	
水		

【作り方】

- ① 米は洗ってザルにあげる。
- ② 雑穀と合わせて水加減をし、30分程度浸漬し炊飯する。

【副菜】ナスのグラタン

材 料	4人分	目分量	
なす	160g	中2本	
玉ねぎ	40g	1/4個	
エリンギ	40g	1本	
ベーコン	20g	1枚	
バター/サラダ油	各小1		
A	牛乳	150ml	約20個
	麩	12g	
	コンソメ	4g	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
B	オリーブ油	小1・1/2	
	粉チーズ	小2	
	プチトマト	4個	

【作り方】

- ① なすはさいの目、玉ねぎ、エリンギ、ベーコンは短冊に切り、バターとサラダ油でしんなりするまで炒める。
- ② 麩をすりおろし、Aを合わせ、①に加えてとろみがつくまで加熱する。
- ③ 器に②をつぎ分け、Bをのせる。
オーブントースターで、表面に焼き色をつける。
プチトマトをそえる。

【博多とこんにやく】

博多区中呉服町にある海元寺は閻魔様に由来のあるお寺です。中には観音堂と閻魔堂があり、閻魔大王の像などがあります。また、三途の川で着物を剥ぎ取る「奪衣婆」の像があり、毎年1月16日に行われる「閻魔祭り」では、参詣者はこんにやくをお供えます。この「奪衣婆」にこんにやくをあげると病気の「あく」をとってくれると言われており、博多では「こんにやく婆さん」の名で親しまれています。

【副菜】コンニャクとアスパラのピリ辛和え

材 料	4人分	目分量	
板コンニャク	200g		
アスパラガス	100g		
C	みりん	小2	小1強
	合わせみそ	小2	
	酒	小2	
	のりクロ	8g	
	すりごま	小1	

【作り方】

- ① 板コンニャクは3～4センチの短冊切りにしてあく抜きする。ザルで水気を切ったら鍋に戻し、から炒りする。
 - ② アスパラは固い部分や筋を取り除き、斜め2センチくらいに切り、軽くゆでて水切りする。
 - ③ ①、②をCで和える。
- * この献立にはアサヒ醸造のみそを使用しています。**
*** この献立には高橋商店の「のりクロ」を使用しています。**

【副菜】切り干し大根の酢の物

材 料	4人分	目分量	
切り干し大根	12g	約大2	
人参	10g		
りんご	20g		
D	米酢	大1	
	砂糖	小2	
	塩	小1/8	

【作り方】

- ① 切り干し大根は、水でもどして食べやすい大きさに切る。
人参とりんごはせん切りにする。
切り干し大根と人参は茹でて水けをしぼる。
- ② Dで合わせ酢を作り、①を和える。

はかた弁当は、ごはんを中心に、肉や魚、野菜、海藻、豆類などの多様な食材を組み合わせる日本型食生活を基本として作りました。
 明太子やこんにゃくなど、博多にゆかりのある食材も取り入れています。



【主菜】あげ詰めバーグ 明太子ソース

材 料	4人分	目安量		
うすあげ	4枚	4個		
E	鶏ひき肉		200g	
	山芋		60g	
	青じそ		4枚	
	塩		小1/8	
ピーマン	80g		小1腹	
サラダ油	小1			
F	だし汁			100ml
	酒			大1
	みりん			小2
	濃口しょうゆ	小2		
	砂糖	小1		
	明太子	20g		
片栗粉	小2			

【作り方】

- ① うすあげは1辺を切り、袋状にして熱湯をかけ油抜きする。
山芋は5ミリ角、青じそは粗みじんにか切る。
うすあげの残りもこまかく刻み、Eに加える。
ピーマンは種を除き、食べやすい大きさに切る。
- ② Eを合わせてこね、うすあげに詰めて爪楊枝で口をとめる。
- ③ フライパンを火にかけ、②を並べて表面を焼く。
熱湯を1/2カップ程振り入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
ピーマンをサラダ油で炒める。
- ④ 鍋にFを加えてよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切って盛り付け、④のソースをかける。

* この献立にはアサヒ醸造のしょうゆを使用しています。
 * この献立にはふくやの明太子を使用しています。

【果物】みかん 1/2個



【博多とめんたいこ】

この名産品の生みの親は「味の明太子ふくや」創業者の川原俊夫氏です。生まれ育った韓国の「メンタイ」を再現したのがはじまりです。

この博多土産の定番「辛子メンタイコ」、全国的には、「たらこ」と呼ばれていますが、博多ではなぜ「メンタイコ」と言うかというと、韓国語で「たら」のことを「メンタイ」というのです。「メンタイ」の卵だから「メンタイの子」となったそうです。

○1人分栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
雑穀ごはん	248	4.3	0.7	1.3	0.0
ナスのグラタン	109	4.4	6.9	1.6	0.7
コンニャクとアスパラのピリ辛和え	31	1.5	0.7	2.3	0.4
切り干し大根の酢の物	19	0.2	0.0	0.8	0.3
あげ詰めバーグ 明太子ソース	150	13.8	6.5	0.7	1.1
みかん	11	0.1	0.0	0.2	0.0
合 計	568	24.3	14.8	6.9	2.5