

2025年 総合健診センター「コスモ」人間ドックお弁当テーマ

「～おいしく食べて健康に～」



◆栄養成分(お弁当1食あたり)
エネルギー:659kcal
蛋白質:26.0g
脂質:20.9g
炭水化物:96.2g
食物繊維:5.8g
塩分:2.73g

豆腐ハンバーグの彩り野菜あんかけ

◆材料(1人分)

赤パプリカ……5g
緑ピーマン……5g
玉ねぎ……5g
コーン缶詰……5g
えのきだけ……5g
サラダ油……2g
砂糖……1g
濃口醤油……5g
みりん……1g
出し汁……40g
片栗粉……1.5g

◆栄養成分

エネルギー:210kcal
蛋白質:13.3g
脂質:11.4g
炭水化物:14.4g
塩分:1.0g



◆作り方

- ① 人参、ピーマン、玉ねぎは千切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。コーンは水気をきっておく、えのきは2～3cmくらいに切る。
- ② 調味料と出し汁をあわせておく。片栗粉は水で溶いておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、人参、ピーマン、玉ねぎ、えのきを火が通るまで炒める。
- ④ ③のフライパンに調味料と出し汁を加えて、煮立ったら水溶き片栗粉をいれて、1分程煮詰める。
- ⑤ 湯煎や電子レンジで温めた豆腐ハンバーグに野菜のあんかけをかけて完成。

◆MEMO

・食材にあんをかけることで、味付けに対する満足感を増すことができます。

卵寄蒸し

◆材料(1人分)

卵……25g(L玉 1/2個)
玉ねぎ……15g
人参……3g
インゲン……2g
さつま揚げ……5g
砂糖……2g
薄口醤油……2.5g

◆栄養成分

エネルギー:58kcal
蛋白質:4.0g
脂質:2.8g
炭水化物:4.6g
塩分:0.6g



◆作り方

- ① 玉ねぎと人参はみじん切りにしておく。インゲンは茹でて細切りにする。さつま揚げもみじん切りにする。
- ② 玉ねぎと人参は600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ 卵を割り、溶きほぐし、調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に切った材料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 耐熱バットに流し込み、電子レンジ600Wに2分間かけ、数本の菜箸でよく混ぜ、これを固まるまで3回程度繰り返す。
- ⑥ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさにカットする。

◆MEMO

・野菜をピーマンなど季節のものに代えても美味しくできます。
・かきまぜながら均等に火を通すのがポイントです。

ごぼうを使用して～

たたきごぼう

◆材料(1人分)

ごぼう……………25g
ごま……………0.5g
酢……………3g
砂糖……………1.5g
薄口醤油………2.5g
出し汁……………2g

◆栄養成分

エネルギー :26kcal
蛋白質 :0.7g
脂質 :0.3g
炭水化物:5.6g
食物繊維:1.5g
塩分:0.4g



◆作り方

- ① ごぼうは皮をそぎ落とし、鍋に入る長さに切り、水にさらす。
- ② 鍋にごぼうがかぶるくらいの水を入れて、中火で熱し、柔らかくなるまで10分程茹で、粗熱を取って水気をきる。
- ③ ごぼうにヒビが入るくらいまでめん棒でたたき、4cmに切る。
- ④ ボウルに調味料を入れ、ごぼうをあえて完成。

◆MEMO

- ・酢の物は減塩効果があります。
- ・酢をきつく感じないように、だし汁を加えました。

かつお節と唐辛子を利用させて～

れんこんのきんぴら

◆材料(1人分)

れんこんの水煮……………20g
こんにゃく……………10g
ごま油……………0.5g
砂糖……………1.5g
濃口醤油……………4g
かつお節……………0.5g
唐辛子……………0.2g

◆栄養成分

エネルギー :33kcal
蛋白質 :0.9g
脂質 :0.6g
炭水化物:6.3g
塩分:0.4g



◆作り方

- ① れんこんは薄くスライスする。こんにゃくは細切りに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて、れんこんとこんにゃくがしんなりするまで炒める。
- ③ 調味料、かつお節、鷹の爪を入れて、汁気がなくなるまで炒める。

◆MEMO

- ・かつお節、唐辛子を入れることで、調味料の量を減らし、減塩しています。

にんにくのアクセントが利いたナムル～

小松菜ときくらげのナムル

◆材料(1人分)

小松菜……………40g
乾燥きくらげ……0.8g
生にんにく……0.5g
食塩……………0.35g
ごま油……………3.0g
ミニトマト………10g(1個)

◆栄養成分

エネルギー:37kcal
蛋白質 :0.8g
脂 質: 3.1g
炭水化物: 2.4g
食物繊維:1.4g
塩 分: 0.4g



◆作り方

- ① きくらげは水に戻しておく。
- ② にんにくはみじん切りにして、調味料と混ぜておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、きくらげを茹でてザルに上げ、5～6mm幅に切る。
- ④ 小松菜を茹でて水気をしぼり、3cmの長さに切る。
- ⑤ ②にきくらげと小松菜を入れてよく和える。

◆MEMO

・にんにくがよい味のアクセントとなり、減塩効果があります。

紅茶を利用して～

紅茶ゼリー

◆材料(1人分)

紅茶浸出液……………30ml
ゼラチン……………0.5g
砂糖……………2.5g

◆栄養成分

エネルギー:12kcal
蛋白質 :0.5g
脂 質:0g
炭水化物:2.5g
塩 分:0g



◆作り方

- ① 粉ゼラチンを大さじ1の水でふやかす。
- ② 鍋でお湯を沸かし、紅茶パックを煮出す。
- ③ 紅茶の色が出たら、砂糖を入れてよく溶かし、①のふやかしたゼラチンを入れる。
- ④ 鍋肌がプツプツしてきたら、加熱を止め、カップに流し、冷やし固める。

◆MEMO

・今回はゼリーにしてみました。砂糖の量はお好みで調整してください。