

2026年

テーマ：家庭での健康管理は「まごわやさしい」から
～疾患予防のためのバランス献立レシピ～

わかめとオクラの
豆腐つくね

みそ肉じゃが

季節の果物

フロッコリーの
ツナ胡麻マヨ和え

甘辛こんにゃくの
おかかまぶし

大豆煮

れんこんの黒酢和え

栄養バランス
の合言葉

ま → まめ
ご → ごま
わ → わかめ
や → やさい
さ → さかな
し → しいたけ
い → いも

●栄養成分(お弁当1食あたり)

エネルギー: 648Kcal
蛋白質: 27.0g
脂質: 16.9g
炭水化物: 100.5g
食物繊維: 9.5g
塩分: 2.25g

わかめとオクラの豆腐つくね

★材料(1人分)

カットわかめ	: 1g
カットオクラ(冷凍)	: 16g
木綿豆腐	: 40g
鶏ひき肉	: 40g
白いりごま	: 小さじ1
うすくち醤油	: 1.2g
ごま油(焼き用)	: 小さじ1/3
練り梅(梅ペースト)	: 1g

★栄養成分

エネルギー	: 134kcal
蛋白質	: 11.0g
脂質	: 9.5g
炭水化物	: 3.1g
塩分	: 0.59g



★作り方

- ①豆腐は軽く水気をきる。カットわかめは叩いて小さく砕く
冷凍オクラは流水で解凍する。
- ②すべての材料、調味料を混ぜ合わせ2等分に成形する。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、成形したつくねを並べ、
焼き色がついたら裏返してふたをし、弱めの中火で3分
蒸し焼きにする。

★MEMO

わかめの食感が楽しいメイン料理です。
練り梅をつくね全体に塗って食べると丁度良い塩加減になり、
練り梅が苦手な方は除いて食べても美味しいです。

みそ肉じゃが

★材料(1人分)

豚こま肉	: 10g
じゃがいも	: 18g
人参	: 6g
玉ねぎ	: 10g
しめじ	: 5g
おろししょうが	: 1.5g
油(炒め用)	: 少々
A 酒	: 小さじ1/2
みりん	: 小さじ1/2
醤油	: 0.6g
水	: 20ml
B みそ	: 小さじ1/2
みりん	: 小さじ1

★栄養成分

エネルギー	: 62Kcal
蛋白質	: 3.1g
脂質	: 1.5g
炭水化物	: 8.7g
塩分	: 0.4g



★作り方

- ①じゃがいもは食べやすい大きさに、人参は2~3mmのちょう切り
玉ねぎは薄切りにする。
- ②中火で熱した鍋に油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら野菜と
しょうがを加え、油が回ったらAとしめじを加えて蓋をし
全体に火が通ったら、弱火にして野菜が柔らかくなるまで落とし蓋をして
10分ほど煮る。
- ③いったん火を止め、Bを加え落とし蓋をしてさらに5分ほど煮る。

★MEMO

普段の肉じゃがにみそをプラスすることでコクが深まります。
じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいた
め美味しく摂取することができます。

れんこんの黒酢和え

★材料(1人分)

れんこん水煮 :20g
人参 :8g
ピーマン・赤パプリカ:各5g
油(炒め用) :少々
片栗粉・水(とろみ用):各1.5g

A 三温糖 :4g
黒酢 :4.5g
酒・濃口しょうゆ・水:各3g
みりん :3.6g
ごま油 :少々

★栄養成分

エネルギー:56kcal
蛋白質 :0.8g
脂質 :0.5g
炭水化物 :11.2g
食物繊維 :0.8g
塩分 :0.53g



★作り方

- ①れんこんは薄切り、人参は乱切り、ピーマン・パプリカは一口大に切っておく。人参は下茹でしておく。
- ②小鍋にAを合わせ入れておく。
- ③野菜を炒める。
- ④Aの小鍋を中火にかけ、煮立ったら弱火で1分、水溶き片栗粉を加え炒めた野菜を手早く絡める。

★MEMO

れんこんや人参などの根菜類は、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。
れんこんの水煮は手軽に使えて便利です。

フロッコリーのツナ胡麻マヨ和え

★材料(1人分)

冷凍フロッコリー :26g
水煮ツナ :10g
コーン :6g
旨味調味料 :少々

A 白ごま :1.2g
マヨネーズ:2.4g
レモン汁 :少々

★栄養成分

エネルギー:46kcal
蛋白質 :3.2g
脂質 :2.9g
炭水化物 :2.6g
塩分 :0.12g



★作り方

- ①冷凍フロッコリーは旨味調味料を振りかけふんわりとラップをかけ電子レンジ500Wで2分20秒加熱し、水気をよくきる。
- ②すべての材料とAを和える

★MEMO

魚(ツナ)に含まれるDHAやEPAは、血液をサラサラにし、健康維持に働きかけます。今回は、カロリーを抑えさっぱり仕上げるため、水煮缶を使用しました。

甘辛こんにゃくのおかかまぶし

★材料(1人分)

こんにゃく	:20g
かつお節	:0.5g
練り梅	:0.3g
A 醤油	:3.6g
みりん	:1.8g

★栄養成分

エネルギー	:10Kcal
蛋白質	:0.7g
脂質	:0.0g
炭水化物	:1.6g
食物繊維	:0.4g
塩分	:0.6g



★作り方

- ①一口大にちぎって下茹でしたこんにゃくを、乾煎りして水分をとばす。
- ②Aを加えてからめ、練り梅とかつお節を加えて混ぜ合わせる。

★MEMO

こんにゃくは、食物繊維が豊富で低カロリーなため、腸内環境を整えます。食事に取り入れることで、暴飲暴食を防ぎます。

大豆煮

★材料(1人分)

大豆	:5.3g
昆布(乾)	:0.2g
砂糖	:3.8g
醤油	:0.2g
水	:9.5cc

★栄養成分

エネルギー	:35Kcal
蛋白質	:1.8g
脂質	:1.0g
炭水化物	:5.4g
塩分	:0.05g



★作り方

- ①大豆はたっぷりの水に浸け一晩おく。
- ②圧力鍋に水をきった大豆、適当な大きさに砕いた昆布、調味料、水を入れ火にかける。
- ③圧力がかかったら、弱火にして40~45分ほど炊く。

★MEMO

大豆は「畑の肉」と言われるほど、タンパク質を多く含んでいます。また、食物繊維を多く含み消化に時間がかかるため、よく噛んで食べるようにしましょう。