

毎日の食を通じて、健康で充実した生活を楽しんでいただくために

エンジョイライフ

Enjoy Life

だより



2026年4月号

今月のテーマ

毎日のお弁当づくり

毎日続けられるお弁当作りのコツや、忙しいときの味方「おにぎり・レシビ」をご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!



毎日のお弁当づくり

新生活の春。新たにお弁当生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回はお弁当を作るときの基本や、ちょっとした工夫でグッと美味しくなるポイントをご紹介します。

コツを抑えて楽しいお弁当生活を!

レシピ考案
 デザイナーフーズ株式会社
 代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生

作るときの
コツ

新生活応援! 失敗しない お弁当作りの基本

味付けは少し濃い目

冷めると味を感じにくくなるので、
 普段の料理より少しだけ濃い目を意識しましょう。

①②の食材を使うと塩分を抑えても満足感のある味に!

- ①カレー粉などの
 香りの強いスパイス
- ②酢、梅干しなど
 酸味のある食材



水分は徹底的にオフ

水分は食材の傷みや味を薄める要因。
 野菜は水気をしっかりふき取りましょう。

煮物などは汁気を飛ばしたり、
 かつおぶしやすすりごまを加えて汁気を抑える工夫を!



詰めるときの
コツ

大きいものから

面積の大きなものから詰めるとバランスが取りやすいです。

①ご飯→②メインのおかず→③副菜→④隙間埋め食材(ミニトマトなど)



しっかり冷ます

温かいまま蓋をすると、
 蒸気がこもり菌が繁殖しやすい環境に。
 冷めにくいご飯は、お皿に広げて
 軽く冷ましてから詰めると安心ですよ。

同じ色を重ねない

赤、黄、緑の食材をバラバラに
 配置するだけで華やかな見た目!
 彩りを意識すると、自然と栄養バランスも
 整いやすいお弁当になりますよ。

旬の食材を使った 春おにぎり

なかなか時間が取れない朝に!

1品でも栄養満点な**具だくさんのおにぎり弁当**がおすすめ!

たけのことベーコンのおかかバターおにぎり

- ◆ご飯…150g ◆むぎ枝豆 ◆かつお節
- たけのこ…50g(薄切り)
- ベーコン…20g(1cm幅に切る)
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- バター…5g

A:電子レンジで2分加熱。一度冷ますと、味がよく染みてさらに美味しく!作り置きしておくも便利!



春キャベツと卵のおにぎり

- ◆ご飯…150g ◆炒り卵…1個分
- ◆キャベツ…1/8個
 (太めの千切りにする。電子レンジで3~4分加熱し、
 粗熱が取れたら水気をしぼる。)
- ◆ごま油…大さじ1/2
- ◆いりごま(白)…大さじ1/2
- ◆鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1



鮭とわかめとクリームチーズのおにぎり

- ◆ご飯…150g
- ◆鮭フレーク…大さじ2
- ◆わかめ…20g(細かく刻む)
- ◆たくあん…30g(細切り)
- ◆クリームチーズ…固形1個(角切り)
- ◆いりごま(白)…大さじ1/2



たんぱく質がしっかり摂れる♪

えびとそら豆の春色おにぎり

材料(2人分)

温かいご飯	200g	むぎ海老	60g
卵	1個	そら豆(さや無し)	40g
みりん	小さじ1	いりごま(白)	小さじ1
ごま油	小さじ1/2	塩	ひとつまみ

- 卵は溶きほぐし、みりんを加えて混ぜます。
 こめ油をひいて熱したフライパンで、炒り卵を作り、一度皿に取り出します。
- むぎ海老は火が通るまで茹でて粗熱を取ります。
- そら豆は500gつきの場合はさやを外し、黒い部分に切り込みを入れます。
 小鍋に水500mlと塩小さじ1/2(共に分量外)を入れて沸かし、
 柔らかくなるまで茹でてザルにあげます。粗熱が取れたら薄皮をむきます。
- ボウルに温かいご飯と①、キッチンペーパーで水気をふき取った②と③、
 いりごま、塩を入れて混ぜ合わせ、おにぎりを握ります。

ココがPOINT!

固めにしっかりと握ることで、崩れにくく仕上がります。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
260 kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

1人分
たんぱく質
11.7g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

新生活応援! お弁当レシピ

春に旬を迎えるそら豆は、たんぱく質やカリウム、鉄分など不足しがちな栄養素を多く含む食材です。たんぱく質は体をつくる材料となるため毎食摂りたい栄養素です。今回のおにぎりにたんぱく質を多く含む食材を入れることで、手軽に摂ることができます。

マミーマートホームページにて **さらにもう1品紹介中!**

主菜にもなる作り置きおかず

サーモンのエスカベッシュ



忙しい朝にぴったり!お手軽朝食

パングラタン

材料(2人分)

食パン(6枚切).....	1枚	牛乳.....	100ml
ブロッコリー.....	30g	ツナ缶(水煮).....	1缶(70g)
ぶなしめじ.....	30g	ピザ用チーズ.....	40g
ホワイトソース.....	100g		

- 食パンは一口大に切ります。
- ブロッコリーは小房に分けて茹でます。ぶなしめじは石づきを取り除き、ほぐします。
- 鍋にホワイトソースと牛乳を入れて混ぜます。
- 耐熱性の器に①と②、汁気を切ったツナを入れ、③を流し入れます。上にチーズを散らします。
- 200℃のオーブンで15分ほど焼き上げます。

ココがPOINT!

前日に盛り付けまでしておくと、忙しい朝は焼くだけ。固くなってしまったパンも柔らかくなります。



1人分
エネルギー
218 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

健康が気になる方へ 減塩レシピ

低カロリーでありながら、たんぱく質とカルシウムをはじめ、ビタミン・ミネラルが摂取できる栄養バランスが整ったメニューです。塩分が少ないツナの水煮を使用することで、うま味を感じながら減塩に繋がります。

思わず手が伸びる一品!

かつおのナゲット

材料(2人分)

生かつお(楠).....	1本(200g)	片栗粉.....	大さじ4
醤油.....	大さじ1	こめ油.....	大さじ4
酒.....	大さじ1/2	サニーレタス.....	2枚
みりん.....	大さじ1/2	ミニトマト.....	1個
おろし生姜.....	小さじ1/2	トマトケチャップ.....	適宜

- かつおは1cm幅に切ります。
- ボウルまたは袋にAを入れ混ぜ合わせ、①を加えて軽く揉み込み、30分ほど冷蔵庫で置きます。
- ②の水気を切り、片栗粉をまぶします。
- フライパンにこめ油をひいて熱し、③を少しずつ入れて両面がカリつとすまで揚げ焼きします。
- 器にサニーレタスを敷き、油を切った④を盛り付け、ミニトマトを添えます。お好みでトマトケチャップを付けてお召し上がりください。

ココがPOINT!

一度にかつおを入れると油の温度が下がるため、数個ずつ入れて揚げ焼きにしましょう。



1人分
エネルギー
240 kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

1人分
脂肪
2.3 mg

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

親子でつくろう! キッズ向けレシピ

かつおはたんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は筋肉や免疫細胞の材料になるため、毎日欠かさず摂りたい栄養素です。また、お食事で不足しがちな鉄分も多く含むため、成長期のお子様におすすめです。筋肉や骨の成長や免疫に関わるビタミンDも多く含むため、油と一緒に摂ると吸収率が上がるため、おススメの調理法になります。

豆腐を加えることでふんわり&脂質カット

豆腐の肉団子

材料(3人分)

豚ひき肉.....	150g	醤油.....	小さじ1
木綿豆腐.....	150g	こめ油.....	大さじ1
長ねぎ.....	80g	トマトケチャップ.....	大さじ4
おろし生姜.....	小さじ2	黒酢.....	大さじ2
鶏がらスープの素(顆粒).....	小さじ2	はちみつ.....	大さじ1

- 木綿豆腐は水気を切ってキッチンペーパーで包み、絞りながら崩します。長ねぎはみじん切りにし、50gは団子の中に、30gはトッピング用に分けておきます。
- ボウルに①と豚ひき肉、おろし生姜、鶏がらスープの素、醤油を入れて混ぜ合わせます。粘りが出たら30gずつに分け、丸めてから真ん中を押して平らにします。
- フライパンに米油をひいて熱し、②を両面焼いて火を通します。焼きあがったら一度取り出し、余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aを入れて蒸立てます。
- 蒸立った肉団子を戻し、タレを絡めます。
- 皿に盛り付け、①の残りの長ねぎを散らします。

ココがPOINT!

黒酢とはちみつを使った甘酢あんは、砂糖を使うよりもまろやかで深みのある味わいになります。豆腐が入る事で、肉団子がふんわりと仕上がります。



1人分
エネルギー
242 kcal

1人分
食塩相当量
1.1g

1人分
脂肪
14.2g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

ちょっと工夫! 脂質オフレシピ

豚肉に含まれるビタミンB1や、食欲増進効果のある生姜と黒酢などを組み合わせることで、スタミナアップや疲労回復に繋がる一品です。ひき肉の半分を豆腐に置き換えることで、たんぱく質を減らすずに低脂肪になります。また、油で揚げずに、フライパンで焼き上げることによりさらに脂質を減らすことができます。

脂質

豚ひき肉だけの場合 22.6g

ひき肉の半分を豆腐に置き換えた場合

14.2g

8.4gオフ

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



新玉ねぎのおススメの調理法を教えてください!
いつも、丸ごとレンジ蒸しか、スライスして生のまま食べるパターンになってしまいます…

新玉ねぎは、甘みが強く辛みが少ないので生でサラダやマリネにして楽しむことが多いですね。

サラダ ではツナやかつお節、トマト、アボカドなどとよく合います。
加熱するとさらに甘みが増し、水分が多いのでトロツとした食感にも!
バターやオリーブオイルとの相性もよいので、肉や魚と一緒にソテーすればご飯のおかずにも。
太めのくし切りにして、**肉巻き** にするのもおススメです。

フライやかき揚げにすると**新玉ねぎの甘みに加え**、サクサクの衣と香ばしさが一緒に楽しめます!
水分が多いのでかき揚げにする時は、**先に小麦粉をまぶしてから衣をからませて揚げると◎**

スープや味噌汁にする場合は、**普通の玉ねぎよりも火の通りが早いので**、短時間でトロトロに♪



魚嫌いの子供におススメの魚料理や、調理ポイントを知りたいです!

魚が嫌いな理由の一つには、**骨があって食べにくい**ことがあげられますよね。
最近は骨取り魚も増え、鮭、さば、たら、白身魚などがあります。
調理の手間も省け子供も安心して食べられますね。

ムニエル や **ピカタ** のように、粉や衣を付けて焼くとパサつきづらく、食べやすくなります。
マグロの竜田揚げのような、唐揚げやフライも子供の好きな調理法でおススメです!
衣に粉チーズや青のり、カレー粉を混ぜると魚の臭いが気になりづらくなりますよ!

また、**丸ごと食べられてクセの少ない**「しらす」や「じゃこ」はいかがでしょう?
調理する時はお子さんが好きな味付けやケチャップ味、カレー味、マヨネーズなどが◎。
工夫しても食べられない場合は、魚肉ソーセージやはんぺんなどの**魚加工品**で少しずつ味にならし、ご家族の方が魚料理を美味しく食べる様子を見せて興味を持ってもらいましょう。



ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

クノール
カップスープ

完熟トマト
まるごと1個分



カップスープは寒い時期に出番が多いと思いますが、このトマトのポタージュは**爽やかな酸味**があっていつでも飲みたくなるお味。
粉チーズをたっぷりかけて、トーストや卵料理と一緒に食べるのが私のおススメの食べ方です!
忙しい時や、食欲のない時はご飯にかけてリゾット風にするだけで、食べやすく朝ご飯を抜かずに済んでいます。
スープ1杯に完熟トマトまるごと1個分入っているのも魅力的ですね♪

