

3品目 車麩の黒酢あんかけ



※レシピメモ

- ・車麩は戻した後に冷凍しておくことが出来るので時短調理に便利です。
- ・車麩の代わりに豚肉や鶏肉、肉団子でもおいしいです。
- ・車麩を戻す時に水に顆粒だしを溶かしただし汁で戻すことで旨みがUPします。

作り方

- ①車麩は水で戻し、8等分し、固く絞る。
- ②玉ねぎはくし切り、れんこんはひと口大、ズッキーニは輪切り、なすと赤ピーマンは乱切りにする。
- ③醤油・砂糖・酢・黒酢・水を合わせておく。
- ④車麩、ズッキーニ、なす、赤ピーマンは素揚げする。
- ⑤フライパンに油をひき、玉ねぎ、れんこんを炒める。
- ⑥素揚げした食材をフライパンに入れ、合わせ調味料を加える。
- ⑦最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

ヘルシーアドバイス

- ・エリンギやしめじなどきのこを加えてもヘルシーでおいしく出来ます。

4品目 人参しりしり



※レシピメモ

- ・しりしり用のスライサーを使用すると切り口がギザギザになり油や調味料がなじみやすくなります。
- ・市販のたらこバスタソースを使用すると簡単に味付けできます。
- ・人参の代わりにじゃがいも、大根、ゴーヤなどを使ってもおいしくできます。
- ・味付けも白だし、めんつゆ、塩、こしょうなどお好みで使ってください。
- ・油もごま油、オリーブオイル、バターを使うとそれぞれ風味が違います。
- ・沖縄の家庭料理ですので、食材の組み合わせは色々工夫でき、冷蔵庫にあるものでOK。

作り方

人参が主役の一品ですが、2026年度版は、新バージョンの味付けです!!2025年度版はツナ缶とブイヨンを使用。

- ①人参は斜め薄く切り、それを千切りにする。
- ②たらこは切り込みを入れて薄皮を外し、みりんを混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて人参を炒める。
- ④火が通ったら、たらこ・みりん・カレー粉を入れて汁けがなくなるまで炒める。
- ⑤器に盛りお好みで青のり・黒コショウをかける。

お客様の声

普段、自分の味付けがとても濃いのだと、改めて感じた彩りも豊かで視覚でも楽しめるお弁当でした。素材の切り方や思いがけない食材の組み合わせ方など、とても参考になります。
(ブラーカ受診 40代・女性)

5品目 トマトの冷しおでん



※レシピメモ 調理のポイント

- ・飲めるくらいの濃さで、トマトがしっかり浸かる量のつけ汁を用意してください。
- ・つけ汁は市販の白だし、おでんの素、ブイヨン、鶏ガラスープなどもおいしいです。
- ・冬の定番おでんの食材をそのまま冷してもよし、夏野菜(オクラ・トウモロコシ・なすなど)だけのおでんでもよし、意外な食材の美味しさが見つかるかもしれません。
- ・野菜だけでなく練り物や鶏肉などを入れてもコクがでます。

作り方

- ①トマトを湯むきする。
- ②出し汁、醤油、みりんを鍋に入れ沸騰したらトマトをいれ、クッキングシートで蓋をして5分煮る。
- ③クッキングシートをしたまま、冷蔵庫で冷やす。



6品目 和スイーツ



※レシピメモ

- ・水切りヨーグルトは市販のギリシャヨーグルトなら簡単です。
- ・ババロアは市販のババロア、水ようかん、杏仁豆腐などでもOK。
- ・黄桃の代わりに季節のフルーツやみかん缶、白桃缶などを入れればリッチで見た目もきれいです。

作り方

- ①器に砂糖(お好みで)を加えた水切りヨーグルトを入れる。
- ②ヨーグルトの上にラisperペーパーを重ねる。
- ③その上にババロア、あずきの水煮、黄桃を飾る。

お客様の声

お弁当のフタを開けたら、色とりどりのたくさんの種類のおかずで、嬉しくなりました。半分くらい食べてやめようと思いましたが、全部おいしくて、つい完食しました。ドックに来て、こんなにおいしいお弁当を食べられるとは!!!びっくりです。
(ブラーカ受診 40代・女性)