

【ひじきとれんこんのサラダ (一人分)】

乾燥ひじき 2.5g、人参 12g、れんこん 20g、スイートコーン 10g、枝豆 10g、砂糖 0.7g、かつお・こんぶ出汁 5g、マヨネーズ 10g

【作り方】

- ①れんこんは薄い輪切りにし、にんじんは千切りにする。乾燥ひじきは、たっぷりの水で戻し、冷凍枝豆は鞘から取り出す。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、れんこんとにんじんを入れる。再沸騰したら1分ほど茹でてザルにあげて水気を切る。
- ③ボウルに②・ひじき・コーン缶・枝豆・マヨネーズ、だし、砂糖を入れて混ぜ合わせる。

【さつまいもご飯 (一人分)】

精白米 35g、もち米 35g、さつまいも (皮つき) 20g、酒 4g、食塩 0.3g、水 94g、黒ゴマ 0.25g

【作り方】

- ①炊飯器にお米と水を入れ、30分浸漬させる。
- ②さつまいもを角切りにし、30分水につける。
- ③食塩と酒を加え、水切りしたさつまいもを入れる。
- ④炊飯する。
- ⑤炊飯後、盛り付けて黒ゴマを振る。



【あんかけ豆腐ハンバーグ】

●ハンバーグ (一人分)

木綿豆腐 70g、鶏肉・もも肉 (ひきにく) 75g、玉ねぎ 20g、卵 15g、濃口しょうゆ 1g、酒 9g、こしょう少々、ごま油 1g

●あんかけ (一人分)

にんじん 15g、れんこん 15g、さやえんどう 2g、ぶなしめじ 10g、干しいたけ 3g、しいたけ出汁 75g、濃口しょうゆ 9g、みりん 9g、砂糖 3g、生姜 (チューブ) 2g、片栗粉 5g、ごま油 2g

【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて30分くらい水切りする。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②あんかけ用のにんじんは、細切りにしておく。しいたけ、れんこんは薄く切る。ぶなしめじは、ほぐす。さやえんどうは、洗っておく。
- ③ボールに、①と豚ひき肉、調味料を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、楕円形に成形し、中央にくぼみを作る。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を入れて中火で焼き、焼き色がついたら裏返す。両面焼き色がついたらふたをして、弱火で4分間蒸し焼きにし、器に盛る。
- ⑤<あんかけ>フライパンをキッチンペーパーでふき取り、ごま油を加えて熱し、②を入れて中火でさっと炒めたら、調味料を加えて2分間煮る。一度火を止め水溶性片栗粉を入れて混ぜ、再び中火で加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ⑥ハンバーグにあんかけをかける。

【小松菜のピーナッツ和え (一人分)】

小松菜 40g、にんじん 5g、ピーナッツ 5g

かつお・昆布だし 5g、濃口しょうゆ 4g、砂糖 3g

【作り方】

- ①にんじんは細切り、小松菜は4cm幅に切る。
- ②水を沸騰させ、小松菜と人参を茹でる。
- ③ゆでたら、ザルにあげ、水気を切る。
- ④ピーナッツの皮を取り、すり鉢でする。小松菜、人参、砂糖、しょうゆ、出汁を加える。



弁当 近大

Kindai Antiaging Bento

アンチエイジング
センター 監修



アンチエイジングセンター

「アンチエイジング弁当」は、アンチエイジングセンター
監修のもと、薬学総合研究所、農学部、農学部、文芸学部が
連携して開発し、松ちやん給食が製造しました。

近畿大学アンチエイジングセンター：
<https://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

design: Miharu Suzuki (文芸学部 芸術学科)

アンチエイジング弁当栄養価表

エネルギー (739kcal)

たんぱく質 (29g)

脂質 (22g)

炭水化物 (92.8g)

食塩相当量 (3.3g)

カリウム (1493mg)

カルシウム (243mg)

リン (498mg)

鉄 (5.3mg)

亜鉛 (4mg)

レチノール活性当量 (410mg)

ビタミン D (1.8mg)

ビタミン B1 (0.45mg)

ビタミン B2 (0.49mg)

ビタミン C (51mg)

栄養価の高い「金賞健康米」、
東大阪市特産のもち米を
ブレンドしています。

