監修:パスティNagasaki　発行:長崎県（2025年2月）

ながさき健味（けんみ）ん弁当 レシピ集

“ながさき健味ん弁当”は、ながさき健味んメニューの基準を満たしたお弁当です。
主食・主菜・副菜がそろい、野菜たっぷりで塩分控えめな５種類のレお弁当レシピを考案しました。

ながさき健味ん弁当

【メニュー名】	【栄養価】エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	【野菜量】野菜類総量 g	緑黄色野菜 g
1 チキンのさっぱり焼き弁当						
ごはん	281	4.5	0.5	0.0	0	0
チキンさっぱり焼き	185	12.1	12.9	0.9	5	5
味卵	46	3.4	2.9	0.4	0	0
キャベツのカレー炒め	84	2.5	5.8	0.6	85	0
ブロッコリーのおかか和え	11	1.2	0.1	0.2	25	25
さつまいもの甘煮	37	0.2	0.1	0.1	0	0
合　計	**644**	**23.9**	**22.3**	**2.2**	**115**	**30**
2 ベジバーグ弁当						
ごはん	281	4.5	0.5	0.0	0	0
ベジバーグ	214	14.1	15.3	1.1	60	0
ナポリタン	80	2.7	1.5	0.5	20	0
おひたし	6	0.3	0.0	0.1	18	18
にんじんとベーコンのオムレツ	50	3.2	3.7	0.4	10	10
ポテトサラダ	37	0.7	2.4	0.2	4	0
合　計	**667**	**25.5**	**23.5**	**2.4**	**112**	**28**
3 油淋鶏(ユーリンチー)弁当						
ごはん	281	4.5	0.5	0.0	0	0
油淋鶏	244	12.4	18.5	1.0	25	0
卵とじ	61	4.4	3.2	0.5	40	30
含め煮	57	2.6	0.4	0.8	20	20
カラフルピクルス	16	0.2	0.0	0.5	22	2
果物	10	0.1	0.0	0.0	0	0
合　計	**669**	**24.2**	**22.6**	**2.8**	**107**	**52**
4 さばの竜田揚げ弁当						
ごはん	281	4.5	0.5	0.0	0	0
さばの竜田揚げ	137	12.2	7.6	0.7	25.7	5
卵焼き	60	3.8	5.1	0.3	5	5
浦上そぼろ	51	2.4	2.4	0.4	33	3
かぼちゃのサラダ	70	1.4	4.2	0.2	44	40
りんごのコンポート	17	0.1	0.1	0.1	0	0
合　計	**616**	**24.4**	**19.8**	**1.7**	**107.7**	**53**
5 ポークジンジャー弁当						
ごはん	281	4.5	0.5	0.0	0	0
ポークジンジャー	174	13.3	10.2	0.8	52	0
マカロニサラダ	45	2.4	3.2	0.3	2	2
にんじんしりしり	21	0.3	1.0	0.3	20	20
かぼちゃの長崎天ぷら	69	1.1	3.4	0.1	20	20
酢の物	24	0.9	0.1	0.2	21	0
合　計	**614**	**22.5**	**18.4**	**1.7**	**115**	**42**

チキンのさっぱり焼き弁当

※材料（数字は１人分の分量（ｇ））と作り方

ごはん　180

チキンのさっぱり焼き

鶏もも肉　70　　食塩　0.3　　こしょう　少々　　小麦粉　3　　サラダ油　3　　ポン酢　6
（付合せ）さやいんげん　5

① 鶏もも肉は、一人当たり3個に切って塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
② フライパンに油を熱し、①の肉を中火で焼き、両面に薄く焼き色を付ける。
③ ②のフライパンにふたをして弱火で３～４分蒸し焼きにする。
④ ③のふたを取り、余分な油をキッチンペーパーでふき取り、中火にして肉にポン酢を回しかけ、汁気がなくなるまでからめて肉に照りをつける。
⑤ さやいんげんは半分に切って茹で、肉に付け合せる。

味卵

卵 26（１/２個）　焼き肉のたれ（市販品）9

① ゆで卵を作る。（固茹でより少し軟らかめに茹でる。）
② ①を冷水にとって冷やし、殻をむいて水けをふき取る。
③ ②のゆで卵ジッパー付きの保存袋に入れ、焼き肉のたれを加える。
④ ③の袋の空気を抜いてジッパーを閉め、冷蔵庫で半日から１日漬けたら出来上がり。
⑤ 半分に切って盛り付ける。

キャベツのカレー炒め

キャベツ 60　玉ねぎ 25　ウインナーソーセージ 12　サラダ油 2　食塩 0.3
こしょう 少々　A（カレー粉 0.2　酒（または白ワイン）3　コンソメ顆粒 0.3）

① キャベツは小さめのざく切り、玉ねぎは薄切り、ソーセージは斜め薄切りにする。
② フライパンに油を強火で熱し、①のソーセージをサッと炒め、キャベツと玉ねぎを加えて炒め、塩、こしょうをする。
③ 野菜が少ししんなりしたら、Aの調味料を加えて炒め合わせる。

ブロッコリーのおかか和え

ブロッコリー 20　にんじん 5　A（花かつお 0.3　こいくちしょうゆ 1.5　だし汁 1）

① ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは千切りにする。
② ①をそれぞれに茹でて、水分を切っておく。
③ ②の野菜と、Aの調味料をよく混ぜ合わせて味を調える。

さつまいもの甘煮

さつまいも 20　水 適量　A（砂糖 2　食塩 0.1　レモン果汁 2）

① さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にサッとさらす。
② 鍋に①とひたひたの水とAの調味料等を入れて中火にかけ、落としぶたをしてやわらかくなるまで煮る。

ベジぼうや

ベジバーグ弁当

※材料（数字は１人分の分量（ｇ））と作り方

ごはん　180

ベジバーグ

合いびき肉 60　キャベツ 40　玉ねぎ 20　ふり塩 0.3　パン粉 3　卵 20
A（食塩 0.5　中濃ソース　5　ケチャップ 1　サラダ油 2）

① キャベツ、玉ねぎは粗みじん切りにする。塩をふって５分ほどおき、水気を切り固く絞る。
② ボウルにひき肉、パン粉、溶き卵、Aの調味料、①の野菜を加え、粘りが出るまで混ぜて丸め、火のとおりをよくするため片面にくぼみをつける。
③ フライパンを熱し、油を入れ、②を入れて両面を焼き、中まで火を通して焼き上げる。

ナポリタン

スパゲッティー 15　茹で塩 0.2　玉ねぎ 10　ぶなしめじ 10　トマトケチャップ 10
粉チーズ 0.5　A(食塩 0.1　こしょう 少々　サラダ油 1)

①玉ねぎは薄切りする。しめじは石づきを落とし、小房に分けておく。
② 鍋に湯を沸かし、茹で塩とスパゲッティーを入れ、パッケージの表記とおりに茹で、湯を切っておく。
③フライパンを熱し、油を入れ、①の玉ねぎとしめじ炒め、Aの調味料と②のスパゲッティを加えて炒めて味を調える。

こまつなのおひたし

こまつな 15　赤パプリカ 3　A（こいくちしょうゆ 1　みりん 1　だし汁 2）

①こまつなは茹でて、３㎝の長さに切る。
②赤パプリカはせん切りにしておく。
③①、②の野菜をAの調味料に浸し、味をなじませる。

にんじんとベーコンのオムレツ

卵 20　牛乳 10　にんじん 10　ベーコン 2　食塩 0.3　こしょう 少々　サラダ油 1

①にんじんはせん切りにし、ベーコンは短冊に切る。
②ボウルに卵を割りほぐし牛乳を混ぜ合わせて、塩・こしょうで味を調える。
③フライパンに油を熱し①を炒め、②の卵液を加えて全体を大きくかき混ぜる。
④③が半熟になったら、弱火でふたをして蒸し焼きで卵に火を通す。
⑤④をひっくり返して焼いて仕上げる。

ポテトサラダ

じゃがいも 25　スイートコーン（缶）3　枝豆（冷凍） 1　A（マヨネーズ 3　食塩 0.1）

①じゃがいもは適宜に切り、茹でてつぶしておく。
②スイートコーンは汁気を切っておく。
③枝豆はサッと茹でておく。
④①と②とAの調味料をよく混ぜ合わせて味を整える。
⑤④を器に盛り付け、③の枝豆を飾る。

油淋鶏（ユーリンチー）弁当

※材料（数字は１人分の分量（ｇ））と作り方

ごはん 180

油淋鶏

鶏もも肉 70　片栗粉 5　揚げ油 適量　深ねぎ 3　しょうが 1　キャベツ 20
A（こいくちしょうゆ 3　しょうが(おろし) 0.5　にんにく(おろし) 0.5）
B（こいくちしょうゆ 3　酢 2　砂糖 2　ごま油 0.5）

① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Ａの調味料に15分ほどつけて置く。
② ①の鶏肉に片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
③ 深ネギ、しょうがはみじん切りにして、Ｂの調味料と合わせてひと煮立ちさせ、中華ソースを作る。
④ 揚げた肉に中華ソースをかけ、せん切りにしたキャベツを添える。

こまつなとしめじの卵とじ

卵 20　こまつな 30　しめじ 10　かに風味かまぼこ 10　サラダ油 1
A（砂糖 2　うすくちしょうゆ 1.5）

① こまつなは、茹でて３㎝の長さに切り固く絞る。
② しめじは石づきを落とし,小房にわけておく。
③ カニ風味かまぼこは3cm長さに切り、ほぐしておく。
④ 鍋に油を熱し、②を加えて炒める。火が通ったら、①、③とＡの調味料を加えて、最後に溶いた卵を加え、全体を混ぜ、ふたをし、弱火にして蒸し焼きで卵に火を通す。

さといもとにんじんの含め煮

さといも（冷凍） 30　にんじん 15　さやいんげん 5　さつま揚げ 10
A（砂糖 3　こいくちしょうゆ 4　出し汁 60）

① さといもは一口大の乱切りにしお湯にサッと通して、ぬめりを取る。
② にんじん、さつま揚げは一口大の乱切りにし、いんげんは斜め半分に切る。
③ 鍋に出し汁、①、②のいんげん以外の材料を加え火にかけ、柔らかくなったらＡの調味料を加えて、煮汁が半分くらいになるまで煮つめ、最後にいんげんを加えて煮る。

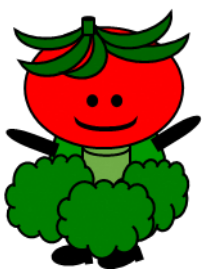
カラフルピクルス

きゅうり 10　だいこん 10　赤パプリカ 2　A（酢 5　水 8　砂糖 3　食塩 0.5）

① きゅうり、だいこんは厚めのひょうし切り、赤パプリカは細く切る。
② Ａの調味料を鍋に入れて火にかけて、一度沸騰させて冷やし、ピクルス液を作る。
① ②に①を漬けて、１時間以上おく。

果物

みかん（1/2個） 20



ベジコねえさん

さばの竜田揚げ弁当

※材料（数字は１人分の分量（ｇ））と作り方

ごはん　180

さばの竜田揚げ

さば 50　A（こいくちしょうゆ 4　みりん 4　しょうが汁 0.7）　片栗粉 3　揚げ油 適量
（付け合わせ）キャベツ 20　にんじん 5

①さばは、調味料Aに20分位漬けておく。
②①の水気をきり、片栗粉をまぶし油で揚げる。
③付け合わせのキャベツ、にんじんはせん切りにする。

こまつなの卵焼き

卵 30　こまつな 5　サラダ油 1
A（かつお節 0.3　うすくちしょうゆ 0.3　みりん 0.8　食塩 0.15）

① ボウルに卵を割り入れ溶きほぐす。
② こまつなは熱湯でさっと茹でて、水けを絞りみじん切りにする。
③ ①に②とAの調味料等を加えて混ぜ合わせ、卵焼きをつくる。
④ ③の卵焼きは、あら熱を取ってから切り分ける。

浦上そぼろ

「おぼろ」より粗い「粗おぼろ」がつまって「そぼろ」になりました。

豚もも肉 8　もやし 15　ごぼう 15　にんじん 3　糸こんにゃく 12　サラダ油 1
A（こいくちしょうゆ 2　砂糖 1.5　みりん 0.6

① 豚肉は細切りにする。
② もやしはよく洗って水を切っておく。
③ ごぼうはささがきにし、にんじんは３㎝長さのせん切りにする。
④ 糸こんにゃくは下茹でし、３㎝の長さに切っておく。
⑤ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、ごぼう、糸こんにゃく、もやしを加えて炒める。
⑥ ⑤にAの調味料を加えて味を調える。

かぼちゃのサラダ

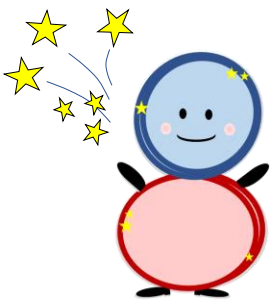
かぼちゃ 40　枝豆（冷凍）4　A（マヨネーズ 5　食塩 0.1）

① かぼちゃは2㎝角に切り、煮くずれしない程度まで茹でる。
② 枝豆はさっと茹でる。
③ ①、②をAで混ぜ合わせて味を調える。

りんごのコンポート

りんご 25　A（砂糖 1　白ワイン 2　食塩 0.1）　水 適量

① りんごは皮をむき、芯をとってくし形に切っておく。
② 鍋に①とひたひたの水とAの調味料を入れて、落としぶたをして、りんごが透き通るまで弱火でゆっくり煮る。



エイトさん

ポークジンジャー弁当

※材料（数字は１人分の分量（ｇ））と作り方

ごはん 180

ポークジンジャー

豚もも肉(30g×2枚) 60　食塩 0.3　こしょう 少々　小麦粉 2　玉ねぎ 20　サラダ油 4
しょうが 2　A（白ワイン 8　こいくちしょうゆ 3　みりん 3）
（付合せ）キャベツ（茹で） 30

① 豚肉は、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
② 玉ねぎは薄切りにし、しょうがはすりおろす。
③ フライパンに半分の油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めて取り出す。
④ ③のフライパンに残りの油を加え中火で熱し、①を入れて、肉の両面に焼き目をつける。
⑤ ④に③の玉ねぎとすりおろしたしょうが、Aの調味料を加えて 2～3分煮ながら豚肉にからめる。
⑥ 茹でたキャベツクをザク切りにして器に広げ、その上に⑤をのせる。

マカロニサラダ

マカロニ 5　卵 10　さやいんげん 2　プレスハム 5　A（マヨネーズ 2.5　酢 少々
こしょう　少々）

① 卵は硬めに茹で、粗く刻む。
② マカロニ、いんげんも茹で、いんげんは斜め切りにする。
③ ハムは１cm角に切る。
④ ボウルに調味料Aを入れよく混ぜ、①～③を和える。

にんじんシリシリ

「シリシリ」とは、沖縄の方言で、千切りにするという意味です。

にんじん 20　サラダ油 1　A（こいくちしょうゆ 2　みりん 2　鶏ガラだし 0.3）

① にんじんは、ピーラーで薄くリボン状に切る。
② 鍋に油を熱し①を炒め、全体に油がなじんだら、Aの調味料を加え味を調える。

かぼちゃの長崎天ぷら

「長崎天ぷら」とは、衣に砂糖などの調味料を加えた衣を付け、フリッターにしたもので、冷めてもおいしいです。

かぼちゃ 20　揚げ油 適量
A（小麦粉 5　片栗粉 0.5　砂糖 1　食塩 0.05　うすくちしょうゆ 0.3　卵 2.5　水 5）

① かぼちゃは、3mmの厚さに切る。
② Ａをボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
③ ①につけて１７０℃の油で揚げる。

きゅうりとちくわの酢の物

きゅうり 20　もみ塩 少々　カットわかめ 0.5　竹輪 5　A（酢 4　砂糖 3　みりん1）

① きゅうりは薄切りにし、塩を加えてもみ、絞っておく。
② わかめは水に戻して水けを切る。
③ 竹輪は薄い輪切りにする。
④ Aの調味料を混ぜ合わせ、①～③を和える。