

Recipe



女子大生の昼食改善計画！
～ お弁当でヘルシーになろう～

2013年10月19日、20日
日本女子大学 目白祭 食物学科3年有志

冷凍食品や既製品を使って…

お弁当を一から作るのは、大変かもしれません。
冷凍食品やパックされているおかずをリメイクすると、
簡単にバリエーションを増やすことができます♪
味付けで失敗することもあります!!



今回のレシピは、このような市販品を使って作れるようなものです。
時間がなかったり、料理が苦手な方にはオススメです♪

おすすめのランチ



- ◆ ご飯は茶碗 1 杯(120～130g)が目安です。
- ◆ 主菜となる、肉・魚・卵などを 1 品入れます。
- ◆ 卵 1 個と、唐揚げ 2 個では、たんぱく質がやや多くなってしまいます。お弁当には卵料理を入れることが多いですが、1 個入れるのであれば、肉や魚を少な目にしましょう。
- ◆ 副菜を 1 ～ 2 品入れます。野菜、いも類、きのこ類などで、ビタミン・ミネラル・食物繊維をたっぷりと摂りましょう。
- ◆ デザートにはヨーグルトや牛乳を使ったプリンなどがオススメです。摂取しにくいカルシウムは乳製品からとりましょう。
- ◆ 女性は鉄分が不足しがちです。鉄分が多く含まれている豆乳を飲むのもおすすめです。

アレンジ! 冷凍唐揚げ

市販の冷凍唐揚げに一工夫すると、簡単にバリエーションを増やせます♪

タンドリーチキン



材料(4個分)

- ・冷凍唐揚げ 4個
- ・カレー粉 小さじ1
- ・ヨーグルト 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① カレー粉は小さじ1の湯でペースト状に溶き、他の調味料と合わせる。
- ② 唐揚げは凍ったまま1の調味液に絡めて、オーブンシートの上に並べ、170℃のオーブンで焦げ目が付くまで3分焼き、裏返して更に3分焼く。

★ 焼き時間は目安です。焦げ目が付くまで焼きます。

★ トースターでもOK

100

Kcal

食塩 0.6g

材料(4個分)

- ・冷凍唐揚げ 4個
- ・玉葱 20g
- ・人参 10g
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・唐辛子 小口切り少々

作り方

- ① 玉葱、パプリカは薄切りにする。
- ② 唐揚げはレンジで解凍しておく。
- ③ 調味料、唐辛子、1を耐熱容器に入れ、レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④ 唐揚げを3に入れて絡ませ、冷まして味を染み込ませる。

75
Kcal

食塩 0.8g

南蛮漬け



チキンライス

材料(2人分)

- ・ご飯 260g
- ・玉葱 60g
- ・ピーマン 1個
- ・しめじ 40g
- ・冷凍唐揚げ 3個
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・塩、胡椒 少々
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

- ① 唐揚げは半解凍して4等分にする。玉葱、ピーマンはみじん切り、しめじは小房に分けておく。
- ② フライパンに油を熱し、玉葱、ピーマン、しめじを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ご飯、唐揚げ、ケチャップを入れて炒める。
- ④ 塩、胡椒で味を調える。



344

Kcal

食塩 1.8g

きのこのバター醤油炒め

30

Kcal
食塩 0.3g



材料(2人分)

作り方

- ・しめじ 60g
- ・玉葱 20g
- ・赤パプリカ 10g
- ・黄パプリカ 10g
- ・醤油 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・バター 小さじ

- ① 玉葱は2、3ミリの薄切り、パプリカは5ミリ幅に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 温めたフライパンにバターを入れ、しめじ、玉葱をしんなりするまで炒めたら、パプリカも入れる。
- ③ 醤油と酒を混ぜてから入れ、更に炒める。

パプリカの代わりに、ピーマンでも！

アレンジ！ 鮭のホイル焼き

189

Kcal
食塩 1.5g

材料(2人分)

作り方

- ・塩鮭 2切れ
- ・胡椒 少々
- ・サラダ油 少々
- ・レモン汁 小さじ2
- ・バター醤油炒めの材料 (醤油以外)

- ① 15cmに切ったアルミホイルに薄く油を塗り、鮭を1切れ置く。
- ② しめじ、玉葱、パプリカを並べ、酒を小さじ1かける。
- ③ バター小さじ1/2をのせて、ホイルを包み、トースターで15分焼く。
- ④ レモン汁をかける。



44

Kcal
食塩 0.5g

きのこのマリネ

バターしょうゆ炒めの調味料を変えるだけ♪

作り方

材料(2人分)

- ・しめじ 60g
- ・玉葱 20g
- ・赤パプリカ 10g
- ・黄パプリカ 10g
- ・にんにく 半かけ
- ・オリーブ油 小さじ1×2
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・バジル(粉) 少々
- ・塩 0.5g
- ・胡椒 少々

- ① しめじ、玉葱、パプリカはバターしょうゆ炒めと同様に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら1の材料を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ レモン汁、酢、塩、胡椒、オリーブ油は混ぜておき、バジルも混ぜ合わせる。
- ④ 2を熱いうちに3に漬け、冷蔵庫で冷やす。



58

Kcal
食塩 0.2g

かぼちゃサラダ



材料(2人分)

・かぼちゃ(冷凍)	60g	・アーモンド	2g
・マヨネーズ	4 g	・胡椒	少々
・プロセスチーズ	15g		

作り方

- ① かぼちゃを耐熱皿に入れ、ラップをして3分加熱する。チーズは5ミリ角に切る。
- ② 1にチーズ、マヨネーズ、胡椒を入れ、フォークで潰す。刻んだアーモンドも加えて混ぜる。

♥ お好みで、シナモンやレーズンを入れるのもオススメ！

♥ 冷凍かぼちゃをオーブンやトースターで加熱すると、水分がとんで、ほくほくになります。



アレンジ！グラタン



68

Kcal
食塩 0.3g

作り方

- ① かぼちゃサラダをアルミカップに入れ、ピザ用チーズ3gをのせる。
 - ② トースターでチーズが溶けて、焦げ目がつくまで3～4分焼く。
 - ③ パセリをかける。
- ♥ かぼちゃサラダのチーズを抜いて、ピザ用チーズだけでもOK

アレンジ！パンカッスグラタン



118

Kcal
食塩 0.5g

作り方

- ① サンドウィッチ用食パンの辺に2センチの切り込みを入れる。
- ② プリン型(なければマフィン型など)に食パンを詰め、200℃のオーブンで約3分焼く。トースターでもOK。焼けたら、型に入れたまま冷ましておく。
- ③ グラタンの材料を入れて、パセリやアーモンドをかける。

ポテトサラダ

83

Kcal

食塩 0.4g

材料(2人分)

・じゃがいも	100g (中1個)	・マヨネーズ	10g (大さじ1弱)
・人参	20g(3cm)	・胡椒	少々
・きゅうり	30g (1/3本)	・塩	少々
・玉葱	30g (1/6個)		

作り方

- ① ジャがいもは洗ってラップに包み、レンジ(600W)で約3分、竹串が刺さるまで加熱する。熱いうちに皮をむく。
- ② きゅうりは薄切りにして塩でもみ、しんなりしたら塩を洗し、水気をきる。
- ③ 人参はいちょう切り、玉葱は薄切りにして、耐熱皿に入れ、ラップをして約2分加熱する。
- ④ 材料をすべてボウルに入れてじゃがいもをフォークで潰しながら混ぜ合わせる。

市販のポテトサラダをリメイクしてもOK♪

アレンジ! 焼きコロッケ



作り方

- ① パン粉はフライパンで炒って焦げ目を付けておく。
- ② ポテトサラダをラップに包んで、形を作る。
- ③ 卵液、パン粉を付けて、トースターで約5分、焼き色が付くまで焼く。

アレンジ! ピーマン詰め



作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種の部分を切りぬく。内側に片栗粉をまぶす。
- ② ポテトサラダを詰めて、とろけるチーズをのせる。
- ③ トースターで約4分焦げ目が付くまで焼き、ケチャップを塗る。

作り置き！ 味付け卵

たくさん作っておくと便利!!味も染み込んで美味しくなります。



材料(3個分)

- ・卵 3個
- ・めんつゆ 30ml
- ・水 30ml
- ☆ ポン酢でもOK

作り方

- ① 鍋に卵、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰してから11分ゆでる。水にとって殻をむく。
- ② ポリ袋にめんつゆ、水、ゆで卵を入れて、冷蔵庫で冷やす。



47

Kcal

食塩 0.3g
1個分

味付けではなくても、ゆでておくと便利です。

材料(卵1個分)

作り方

- ・パン(8枚切)2枚
- ・ゆで卵 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ・マヨネーズ 小さじ1/2
- ・塩・胡椒 少々

- ① ボウルにゆで卵、マヨネーズを入れてフォークで潰し、塩・胡椒で味をととのえる。
- ② きゅうりは薄く切る。
- ③ パンの中央にきゅうり、①を敷いてパンをかぶせ、中心を切る。

ゆで卵で！ 卵サンド



367

Kcal

食塩 1.6g

ゆで卵で！

ピザ風ゆで卵



材料(1個分)

- ・ゆで卵 1個
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・マスタード 小さじ1
- ・スライスチーズ 1/2枚
- ・パセリ 少々

作り方

- ① ゆで卵は半分に切る。
- ② ケチャップとマスタードを混ぜ、黄身の上にぬる。
- ③ 溶けるタイプのチーズをのせて、トースターで約3分焼く。
- ④ パセリをかける。

76

Kcal

食塩 0.9g

切り置き! 千切り人参

お手頃で色がきれいな人参は、お弁当に最適☆。
スライサーでたくさん切って、レンジで加熱orさっとゆでしておく便利♪
ここでは、千切り・加熱したものを使用します。



人参サラダ



材料(2人分)

- ・人参 40g
- ・酢 小さじ1/2
- ・塩 一つまみ
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・レーズン 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・塩・胡椒 少々

作り方

- ① 人参は皮をむいて、千切りにする。ボウルに入れ、塩一つまみを加え全体に合わせる。
- ② 水が出たらよく絞り、耐熱容器に入れてラップをし、レンジで2分加熱する。
- ③ 調味料は合わせておき、2を熱いうちに入れて、レーズンも加えて混ぜ合わせる。

- ♥ レーズンの代わりに、りんごを入れてもOK!
- ♥ お好みで、粒マスタードも!

カッテージチーズサラダ



材料(2人分)

- ・人参 40g
- ・カッテージチーズ 30g
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/6
- ・黒胡椒 少々
- ・パセリ 少々

作り方

- ① 人参は千切りにして、レンジで加熱する。
- ② ①にカッテージチーズ、オリーブ油、レモン汁を入れて混ぜ合わせる。塩、胡椒で味をととのえる。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。
- ④ 皿に盛り、パセリをかける。



にんじんナムル



材料(2人分)

- ・人参 40g
- ・ごま 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・胡椒 少々

作り方

- ① 人参は千切りにして加熱しておく。
- ② ①にすりごま(すってなくてもOK)、胡麻油を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 塩、胡椒で味をととのえる。



作り置き！ ひじきの煮物

鉄分が豊富なひじき！たくさん作っておくと便利です♪



86
Kcal
食塩 1.6g

材料(2人分)

- ・ひじき 15g
- ・にんじん 20g
- ・油揚げ 15g
- ・きのこ (椎茸、しめじ等) 30g
- ・大豆水煮 10g
- ・だしの素 小さじ1/2
- ・水 100ml
- ・醤油、砂糖、酒、みりん 各小さじ2
- ・ごま油 小さじ2

作り方

- ① ひじきは水に漬けて戻し、洗って水気をきっておく。
- ② 人参、油揚げは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひじき、人参を炒める。きのこ、大豆も加え、水で溶いただしの素、醤油、砂糖、酒、みりんを入れて、中火で水気がなくなるまで煮る。

♥ こんにゃく、枝豆、ちくわをなどを加えてもOK

リメイク！ チャーハン

材料(2人分)

- ・ご飯 260g
- ・卵 1個
- ・焼き塩鮭 1切れ
- ・ひじき煮 1人分
- ・ごま油 小さじ2
- ・ごま 小さじ2

鮭は鮭フレークを使うと便利！

作り方

- ① 温めたフライパンにごま油を入れて、溶き卵を流し入れる。
- ② 半熟になるまで炒ったら、ご飯、ひじき煮を入れてよく炒め合わせる。
- ③ ほぐした鮭、ごまも入れて混ぜ合わせる。



484
Kcal
食塩 2.4g

リメイク！ ひじきの卵焼き



材料(2人分)

- ・ひじき煮 1人分
- ・卵 2個
- ・サラダ油 小さじ1

作り方

- ① 卵焼き器に油を敷いて、余分な油はペーパーで拭く。
- ② 溶き卵にひじき煮を混ぜ合わせ、熱したフライパンに1/3量を流し入れる。
- ③ 奥から手前に巻いたら、奥に戻し、1/3量を流し入れ、残りも同様に焼く。

134
Kcal
食塩 1.0g



豆乳と牛乳



デザートに使用した豆乳について…
豆乳と牛乳は似ているようですが、栄養素は異なります。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
豆乳	46	3.6	2	3.1	15	1.2
調製 豆乳	64	3.2	3.6	4.8	31	1.2
牛乳	67	3.3	3.8	4.8	110	0

100g当たり

豆乳は、鉄が豊富に含まれていて、コップ1杯(200g)で1日に推奨される鉄の23%を摂取できます。(18～29歳女性の推奨量10.5mg)
一方、牛乳には鉄が含まれていません。その代わりに、カルシウムが多く含まれています。

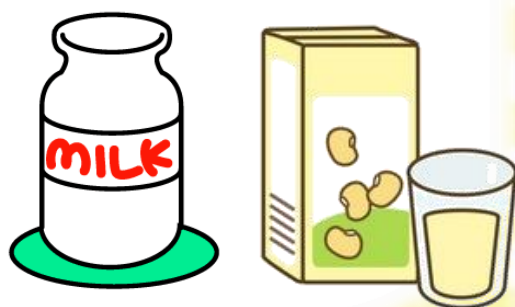
豆乳に鉄が多く含まれているのは意外かもしれません。
また、豆乳にはカルシウムが多く含まれていそうですが、牛乳ほどではありません。
カルシウム摂取のためには牛乳。鉄摂取のためには豆乳がオススメです。

調製豆乳の中には、カルシウムを強化したもの、牛乳にも、鉄が強化された商品があります。これらの商品を上手に使うと、不足しがちなカルシウムや鉄が簡単に摂取できます。

本日のプリンには、きな粉・ココアを使用しました。
意外と知られていませんが、きな粉やココアには鉄が多く含まれています。豆乳や牛乳に混ぜてドリンクにすると、美味しく・手軽に鉄不足を予防できます♪

	鉄(mg)
ピュアココア	0.8
きな粉(脱皮大豆)	0.3

大さじ1杯(6g)当たり



A large, stylized pink flower with five petals is centered in the background. The petals have a soft, textured appearance. Overlaid on the flower is the text "Thank you For coming" in a pink, cursive font with a yellow outline. A small, solid pink flower icon is positioned to the right of the word "coming".

*Thank you
For
coming*