

山口県立大学 お弁当の日プロジェクト企画

一切合切常備菜
～お弁当にも入れなさい!～

レシピ集



常備菜をテーマにした料理教室で実際に調理した
12種類の料理をレシピ集にしました!

お弁当の日プロジェクトメンバーによる
分かりやすい解説動画付きです



常備菜について

〈常備菜とは〉

日持ちするつくりおきおかずのことです

〈日持ちさせるコツ〉

- 食材にはよく火を通す
→特に肉・魚はよく加熱する
- 水気をきちんと飛ばす
→食材についている水気を調理前にペーパータオルなどでよくふき取る

〈常備菜にはメリットいっぱい!〉

☆長期保存!

- 一般的に冷蔵庫で2~3日
- 冷凍で約2週間保存可能

☆簡単!

- 毎日料理する手間が省ける
- お弁当にも使うことができる

〈注意点〉

- 一度温めなおしてから食卓に出す
→鍋や電子レンジで温めなおす
- 別の味で調理しなおしてみる
→飽きないように調理のバリエーションを増やす

一切合切常備菜 ~お弁当にも入れなさい!~ & レシピ動画撮影風景

常備菜料理教室開催

2019年、宮野地域交流センターで地域の方々を対象に、料理教室を行いました。食生活改善推進員の方にアドバイスをいただきながら楽しく調理することができました。

この常備菜料理教室で食生活改善推進員の方から教えていただいたレシピを紹介します!



切り干し大根のハリハリ漬け



材料（4人分）

切り干し大根…40g
酢…大さじ5(75g)
しょうゆ…大さじ3(54g)
砂糖…大さじ5(45g)
昆布…5g

栄養価（1人分）

エネルギー…67kcal
食塩…2.0g

作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、適当な長さに切る。
- ②酢、しょうゆ、砂糖、昆布と切り干し大根を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③昆布は取り出して細く切って鍋に戻して混ぜ合わせる。

動画で
check!



にんじんサラダ



材料（4人分）

にんじん…200g
塩…小さじ1(3g)
ごま油…大さじ1(12g)
うま味調味料…お好みで

栄養価（1人分）

エネルギー…46kcal
食塩…0.8g

作り方

- ①にんじんを4cm長さのせん切りにし、塩をまぶして20分ほどおく。オレンジ色の汁が出てきたら、さっと洗って絞る。
- ②にんじんにごま油をたらしてよく混ぜる。

動画で
check!



きゅうりとながいもの和え物



材料（4人分）

さけるチーズ…50g
きゅうり…200g
ながいも…160g
かつおぶし…10g
もみのり…10g
しょうゆ…小さじ1(6g)

栄養価（1人分）

エネルギー…86kcal
食塩…0.4g

作り方

- ①さけるチーズは縦にさいて、半分の長さに切る。
- ②ながいもは皮をむいて4cm程度の長さの拍子木切りにする。
- ③きゅうりはながいもと同様に切る。
- ④全ての材料をよく混ぜ合わせる。

動画で
check!



野菜ときのこのレンジ蒸し



材料（4人分）

しめじ…100g えのきたけ…80g
にんじん…40g ピーマン…30g
もやし…100g ベーコン…40g
A [しょうゆ…小さじ1(6g)
ポン酢…大さじ1(15g)
ゴマ油…12g

栄養価（1人分）

エネルギー…89kcal
食塩…0.7g

作り方

- ①しめじとえのきたけは石づきを切り落とす。えのきたけは2等分にする。しめじとえのきたけをほぐしておく。
- ②にんじんは4cm長さのうす切り、ピーマンは4cmの細切りにする。もやしは洗って水気をきる。
- ③ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ④耐熱皿に①、②、③を入れる。
- ⑤ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱し、混ぜ合わせたAをかける。

動画で
check!



かぼちゃのきんぴら



材料（4人分）

かぼちゃ…240g
にんじん…70g
ピーマン…30g
サラダ油…小さじ2(8g)
酒…小さじ2(10g)
しょうゆ…小さじ2(12g)
白ごま…4.8g

栄養価（1人分）

エネルギー…68kcal
食塩…0.5g

作り方

- ①かぼちゃ、にんじん、ピーマンを4cm長さのせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒める。かぼちゃを加え、酒をふり入れ蓋をして、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加え、しんなりするまで炒める。
- ③しょうゆで味を調べて器に盛りつけ、白ごまをふる。

動画で
check!



小松菜とわかめのサッパリ炒め



材料（4人分）

小松菜…80g
乾燥わかめ…5g
サラダ油…大さじ1(12g)
しょうゆ…小さじ1(6g)
昆布だし…5g

栄養価（1人分）

エネルギー…33kcal
食塩…0.4g

作り方

- ①小松菜を4cm長さに切る。軸も捨てないで使う。
- ②乾燥わかめを水でさっと戻す。このときわかめをやわらかく戻しすぎないように注意する。
- ③フライパンに油をひいて強火にかけ、小松菜、わかめを同時に入れて炒める。
- ④火が通ったら昆布だしとしょうゆをまわしかける。

動画で
check!



豚肉・茄子・ピーマンのスタミナ味噌炒め



作り方

- ①ピーマン、茄子は一口大に切る。
- ②味噌、砂糖、みりん、酒を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油をひき、ニンニクを炒める。
- ④豚肉を入れ、炒める。
- ⑤茄子を入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥ピーマンを加えさっと炒め、②の調味料を入れて炒め合わせる。
- ⑦器に盛りつけ白ごまをふりかける。

材料（4人分）

茄子…380g ピーマン…140g
豚肉…300g
味噌…大さじ2(36g)
砂糖…大さじ2(18g)
みりん…大さじ2(36g)
酒…大さじ4(60g)
ごま油…大さじ2(24g)
ニンニク…10g
白ごま…4g

栄養価（1人分）

エネルギー…363kcal
食塩…1.0g

動画で
check!



鶏そぼろ



作り方

- ①鍋に鶏ひき肉を入れ、酒、しょうゆ、砂糖を加える。
- ②菜箸3〜4本を束ねて持って混ぜ、そぼろ状になり、出てきた汁気がなくなるまで煎る。

材料（4人分）

鶏ひき肉…400g
酒…大さじ3(45g)
しょうゆ…大さじ3(54g)
砂糖…大さじ3(27g)

栄養価（1人分）

エネルギー…234kcal
食塩…2.1g

動画で
check!



じゃがいもとベーコンの肉じゃが風



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切る。
- ②たまねぎは1cm幅のくし型、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、じゃがいも、たまねぎの順に炒め、水と万能しょうゆを入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

材料（4人分）

じゃがいも…200g
たまねぎ…100g
ベーコン…40g
サラダ油…大さじ1(12g)
水…100cc
万能しょうゆ…大さじ2(36g)
※作り方は右下参照

栄養価（1人分）

エネルギー…129kcal
食塩…3.0g

動画で
check!



さつまいものきんぴら



作り方

- ①さつまいもは5cm長さ、5mm角の細切りにする。水にさらして水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を弱火で5分ほど炒める。
- ③やわらかくなったら中火にし、カリッとさせるまで炒め、余分な油をペーパータオルで拭き取る。
- ④みりん、しょうゆ、砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める。

材料（4人分）

さつまいも…300g
サラダ油…大さじ3(18g)
みりん…大さじ1.5(27g)
しょうゆ…大さじ1.5(27g)
砂糖…小さじ2.5(7.5g)

栄養価（1人分）

エネルギー…170kcal
食塩…1.0g

動画で
check!



根菜の煮物



作り方

- ①ごぼうは皮を削ぎ、一口大の乱切りにして水に5分漬け、ざるにあげる。にんじんは皮をむいて一口大の乱切り、シイタケは石づきを落として、4等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを入れて2分ほど炒める。全体に油がまわったらシイタケを入れてさっと炒める。
- ③水を加え、煮立ったらAを加えて落とし蓋をする。時々混ぜながら8分ほど煮る。
- ④ごぼうがやわらかくなったら落とし蓋をとり、煮汁が少なくなるまで7〜8分煮る。

材料（4人分）

ごぼう…150g
にんじん…150g
生シイタケ…120g
サラダ油…大さじ1(12g)
水…100cc
酒…大さじ1.5(22.5g)
みりん…大さじ1.5(27g)
しょうゆ…大さじ1.5(27g)
砂糖…小さじ1(3g)

栄養価（1人分）

エネルギー…102kcal
食塩…1.0g

動画で
check!



大豆の五目煮



作り方

- ①Aの食材を1cm角のさいの目切りにする。
- ②大豆を水切りして鍋に入れる。
- ③残りの具材と調味料を入れて煮立つまでは中火で、その後は弱火で豆が柔らかくなるまで煮込む。

材料（4人分）

大豆（水煮）…200g
大根…100g
にんじん…100g
ごぼう…100g
こんにゃく…100g
水…800cc
砂糖…大さじ4(36g)
しょうゆ…大さじ3(54g)

栄養価（1人分）

エネルギー…287kcal
食塩…2.0g

動画で
check!



万能しょうゆ

作り方

- ①鍋にしょうゆと昆布を入れて火にかけ、みりんと砂糖を加える。
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、そのまま冷ます。
- ③ざるや茶こしでこし、保存瓶に入れて冷蔵庫で保存する。（冷蔵保存の目安は2週間）

材料（作りやすい分量）

昆布（だし用）…10g
しょうゆ…100cc
みりん…100cc
砂糖…25g
かつおぶし…10g

山口県立大学 栄養学科 お弁当の日プロジェクト

○お弁当の日とは

全国的にも行われている「弁当の日」は、食の自立に向けて、子どもが自分の弁当を自分で作り、学校に持ってきて食べるという取り組みです。

山口県立大学の『お弁当の日』は、月に1回あらかじめ決めたテーマに沿って、手作りのおかずを1人1品ずつ持ち寄り、みんなで楽しくお昼ごはんを食べようという活動です。

参加者には料理を持参してもらった際に、「料理名」、「こんな思いで作りました」という項目を設けた紙に各自の想いを綴ってもらい、みんなでおかずを食べながら、それぞれが料理に込めた想いや作り方、工夫した点などを共有できる場づくりをしています。

○お弁当の日を始めたきっかけ

昼食にインスタント食品やパンだけなどを食べる人や、ダイエット志向により食事をおろそかにする人が増える現状を改善しようと、山口県立大学では、大学生の食意識を向上させ、料理を作るきっかけづくりとなる交流の場を提供する目的で、2008年に『お弁当の日』を始めました。

『お弁当の日』に参加することにより、自分が普段しないような味付けや使わないような食材に触れることで新たな食と出会えるきっかけにもなり、また、誰かのために料理を作る喜びを感じてもらえることを期待しています。

○プロジェクトの活動

定例の『お弁当の日』のほかに、大学生をはじめ、地域の方を対象として、食に関心を持ってもらえるようなイベントを企画しています。料理教室や食育ワークショップなど、毎回趣向を凝らして行っています。是非ご参加ください。



2020年度お弁当の日プロジェクトメンバー

1年：上本可菜、末廣萌花、田仲琴羽

2年：井沼田美優、井上紗弥、加川真衣、栗林夏子、野村胡桃、原田楓乃

3年：上利華穂、田上怜奈、戸崎あかり、平川あゆみ

サポート教員：園田純子



公立大学法人
山口県立大学
Yamaguchi Prefectural University

作成 山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 お弁当の日プロジェクト
協力 食生活改善推進協議会（山口市宮野地区）
発行 2021年3月15日

※このパンフレットは、
山口県立大学栄養学科食育系課外活動お弁当の日プロジェクト2020年度の活動費により作成しました

お弁当の日プロジェクトに関する問い合わせ先

山口県立大学看護栄養学部栄養学科 調理学研究室
〒753-0021 山口市桜畠6丁目2-1 TEL083-929-6400