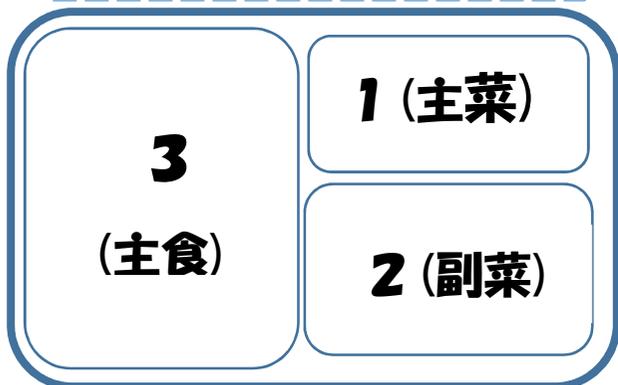


お弁当レシピ

お弁当作りのポイント



この割合を目安につめて、
栄養バランスを整えよう!

それまでの活動に一息入れて、エネルギーをチャージするお弁当!
おいしく、楽しく食べましょう
食べるまでに時間があるお弁当は、いつもの料理以上に、衛生面に気をつけましょう。まずはしっかり手洗いを!

★作ってから時間をおいてもおいしく、衛生的に作るポイント

- ① お弁当箱や調理器具は衛生的に扱う(きれいに洗って、しっかり乾かす)
- ② しっかり加熱。基本的には生のものはいれない(ミニトマトを入れる場合はへたをとって、しっかり洗って水気をきってから)
- ③ 味付けはしっかり目に
- ④ お弁当箱に詰めるのは、冷めてから
- ⑤ できたお弁当は涼しいところに保管を。保冷材も活用しよう

★栄養バランスを整えるポイント

- ① 上図を目安に、主食(ごはん、パン):主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず) 副菜(野菜やきのこ、海藻等のおかず)を準備する
- ② 色合い (赤・黄・緑・白・黒)を意識する

主食 ★枝豆こんぶおにぎり



ポイント

火を使わずにごはんとたんぱく質を一緒に摂れる1品。スポーツの後にもおすすめ!
塩昆布を使うので味付け無しでも、しっかりした味になります。
ごま油の力で、風味がアップ、時間がたってもおいしく食べられます。

★材料(2人分)

ごはん	300g
むき枝豆(冷凍)	50g
塩昆布	10g
ごま油	小さじ 1/2

★作り方

- ① 枝豆を水に入れ解凍し、水気をきっておく。
- ② ボウルにごはん、ごま油を入れ混ぜる。
- ③ ②に枝豆、塩昆布を入れ混ぜる。
- ④ 好きな形のおにぎりに握る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
284kcal	5.5g	3.2g	0.9g	38mg	1.0mg

🍱 お弁当レシピ 🍱

主菜 ★ポークチャップ



ポイント
お弁当には、脂身の少ない豚肉を選ぶと、冷めても食感が悪くなりやすいので、おすすめ。家にある野菜やきのこ（もやし、人参、しめじ、エリンギ等）を使ってもおいしい♪

★材料(2人分)

豚小間肉	200g	油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個(100g)	酒	大さじ1
ピーマン	1/2個(15g)	ケチャップ	大さじ2
パプリカ(黄)	1/4個(38g)	④ コンソメ(顆粒)	小さじ1弱
		砂糖	小さじ1/3

★作り方

- ① 豚小間肉に酒をもみこんでおく。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマン・パプリカは太目の千切りにする。
(お弁当に入れる場合は、さらに縦半分にするとうれやすい)
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ・豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わり、玉ねぎがしんなりしたら、ピーマン・パプリカも加えて炒める。
- ⑤ ④を加えて味を調える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
227kcal	18.8g	9.8g	1.2g	18mg	1.2mg

主菜 ★ハンバーグフルーツソースがけ



ポイント
肉はしっかり焼きましょう。透明な肉汁の確認がポイント。焼いた後のフライパンを使いフルーツソースを作ります。肉汁と混ぜ合わせるにより、良い味に♪お弁当に入れやすい大きさなのでメインの場合は2個でもOK!

★材料(作りやすい分量)

豚ひき肉	120g	塩こしょう	少々
玉ねぎ	80g	油	小さじ2
卵	1個(Mサイズ)	トマトケチャップ	大さじ2
パン粉	10g(小さじ4)	④ ウスターソース	小さじ2
		マーマレードジャム	小さじ4

★作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉、溶いた卵、パン粉、塩こしょうを入れてよく練る。
- ② ①の肉種を4等分にする。丸めて、小判型に成形する。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、成形したハンバーグを焼く。
- ④ 片面は強火で1~2分ほど焼き、焦げ目をつけてから、反対側は中火で7~8分ふたをしてしっかりと焼く。串で刺して、透明な肉汁が出ることを確認する。
- ⑤ ④を、焼いた後のフライパンに入れソースを作り、ハンバーグの上からかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
140kcal	6.8g	8.6g	0.7g	16 mg	0.7 mg

副菜

お弁当レシピ

副菜

★小松菜としらすの炒め物



★材料(2人分)

小松菜	80g		
しらす干し	20g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	20g	みりん	小さじ1
ごま油	小さじ2	いりごま	小さじ1/2

★作り方

- ① 小松菜は4cm、にんじんは短冊切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れて軽くラップをし、2分ほど加熱する。
- ③ フライパンにごま油を入れ、しらすを軽く炒めた後に②の野菜を加えて炒める。
- ④ しょうゆ、みりんを加え、味を調える。
- ⑤ 盛り付けていりごまをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
69kcal	2.4g	4.7g	1.1g	101mg	1.4mg

ポイント

野菜をレンジ加熱することで炒め時間も短く簡単に作れます。
カルシウムが多く含まれている小松菜としらす、彩りのにんじんを使っていますが、ビタミンDを多く含むきくらげなどを入れれば、カルシウムを効率よく摂ることができます。

★やみつきピーマン



★材料(2人分)

ピーマン	4個(140g)
ツナ	70g
ごま油	小さじ2
とりがらスープの素	3g

★作り方

- ① ピーマンのへたと種を取り、細切りにする。
- ② ボウルにピーマンとツナを入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ③ 水気をきり、ごま油ととりがらスープの素を入れてよく混ぜ合わせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
147kcal	5.9g	12.4g	0.3g	8mg	0.9mg

ポイント

加熱時間は目安です。硬さをみながら調節してください。

包丁いらずポイント



親指でへたの部分を押し込む



広げて種を取り、好みの大きさにちぎる