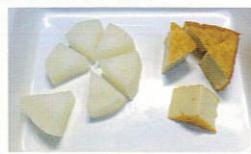


副菜 厚揚げと大根のとりがらスープ煮



①材料を切る



大根は厚さ1.5cmのいちょう切りにする。厚揚げも同じくくらいの三角形に切る。

②煮る



鍋にA、大根、厚揚げを入れ、弱火で12分程度煮る。

レンジでかんたん



深めの耐熱容器に材料とAを入れ、ラップをして電子レンジで7分加熱する。

副菜 ほうれん草ののりごま和え



①加熱する



冷凍ほうれん草を広口の皿に入れ、ふんわりラップをした後、電子レンジ600Wで2分程度加熱し、粗熱をとる。

②和える



ボールにAと冷ましたほうれん草を入れて混ぜ、さらにBを加えてよく和える。

かんたんアレンジ



冷凍ほうれん草を冷凍のブロッコリー・やさやいんげんにしてもおいしいですよ♪

自分で出来る!

かんたん弁当レシピ

Vol. 4

わからないところは
おうちの人聞いてみよう!



簡単弁当レシピ

ステップ 1



【主食】をつめる

弁当箱の半分に【主食】のごはんをつめて冷めます。
2段の弁当箱の場合は、片方(大きい方)に【主食】をつめます。

ステップ 2



【主菜】をつめる

残りのスペースの1/3に、【主菜】をつめましょう。
アルミカップなどを使うとつめるのが簡単です。

ステップ 3



【副菜】をつめる

残りのスペースに【副菜】をつめれば出来上がり!
ミニトマトなどですき間を埋めて、おかずが動かないようにしましょう。

完成!



- とり肉の照焼き
- かぼちゃのえごま甘辛焼き
- 枝豆とウインナーのソテー

弁当作りのポイント

1. 自分に合った大きさの弁当箱を選ぶ。
必要なエネルギー量(kcal)を、弁当箱の大きさ(ml)に置き換えて選んでみましょう。
2. 栄養のバランスを考えて。
弁当箱に主食:主菜:副菜=3:1:2の割合につめると栄養のバランスが整いやすくなります。
3. 弁当がいたまない工夫を。
「熱いものは冷ましてから入れる」、「前日のおかずは再加熱してから使用する」などの工夫を。



(いわき市のホームページより 親子ふれあい弁当デー Q検索)

おやこべんとうさんかう
「親子ふれあい弁当デー」に参加しようのホームページも参考にしてください。

主菜とり肉の照り焼き

(平成29年度ふくしまっ子ごはんコンテスト優秀賞作品より)



- 【材料と分量(2人分)】**
- とりもも肉(からあげ用)…4切れ
 - サラダ油…小さじ1/2
 - しょうゆ…小さじ1と1/2
 - みりん…小さじ1と1/2
 - さとう…小さじ1/2
 - 水…大きじ1

「福島の元気のもと弁当」



たれがしっかりからんだとり肉は、ごはんが進みます!

①下味をつける



とり肉をフォークでさし、Aと一緒にポリ袋に入れてもみ、下味をつける。

②焼く



フライパンに油を熱し、皮目から両面焼く。表面の色が変わったら水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

ステップアップ



とり肉に片栗粉大さじ1をまぶして焼き、後からA(水含む)をからめるとジューシーさがアップします。

副菜かぼちゃのえごま甘辛焼き

(平成29年度ふくしまっ子ごはんコンテスト優秀賞作品より)



- 【材料と分量(2人分)】**

- かぼちゃ…60g(種とわたをとり、1cm幅の厚さに切る)
- サラダ油…大さじ1/2
- さとう…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1/2
- すりえごま…小さじ1
- 水…大きじ1

風味豊かなえごまを使うなど、ふるさとを感じる工夫がされました。

①かぼちゃを切り、焼く



フライパンに油を熱し、中火でかぼちゃの表面に焼き目をつけます。

②調味料で煮る



弱火にして、水・さとう・しょうゆを加えて煮詰める。最後にえごまを振ります。

レンジでかんたん



かぼちやは先に電子レンジで3分程度加熱しておくと、切りやすくなっています。

主菜えびグラタン



- 【材料と分量(2人分)】**

- 玉ねぎ…25g
- むきえび…4尾
- 小麦粉…大きじ1/2

- 牛乳…100ml
●水…50ml
●バター…10g
●塩…2つまみ
●マカロニ…15g
●ピザ用チーズ…5g

このお好みの具材でもOK! また、②まで前日つくづくつくり、じたばなになります。

①具に粉をまぶす



深めの耐熱容器にうす切りにした玉ねぎとむきえびを入れて小麦粉をまぶす。

②レンジで加熱する



牛乳を加えてよく混せたらAを入れてざっくり混ぜ、電子レンジ600Wで10分加熱する。

③トースターで焼く



アルミカップに移し、チーズを振ってオープントースターで約5分焼き、焼き色をつける。

副菜枝豆とウインナーのソテー



- 【材料と分量(2人分)】**

- 冷凍枝豆(さやから出したもの)…40g
- ウインナー…1本
- 冷凍コーン(缶詰でもOK)…20g(大きじ2)
- 塩…1つまみ
- こしょう…少々
- サラダ油…小さじ1/2

①材料をそろえる



ウインナーは輪切りにし、枝豆とコーンは解凍しておく。

②炒める



フライパンに油を熱し、ウインナーとコーンを中火で炒める。火が通ったら枝豆とコーンを入れて味付けする。

かんたんアレンジ



ウインナーをベーコンにしたり、ミックスベジタブルで作っておいしいですよ♪