

副菜 野菜のナムル



【材料と分量(2人分)】

- にんじん……中1/8本
(輪切り約2cm)
- ほうれん草……1/5束
- もやし……25g
(ひとにぎり)

A

- しょうゆ……小さじ2
- おろしにんにく……少々
(チューブ入りなら約5mm)
- ごま油……小さじ1
- 白ごま……小さじ1/2

①野菜を切り、ゆでる



にんじんはせん切り、ほうれん草は3cm幅に切る。鍋にお湯をわかし、固い野菜から順にゆでる。

②味付けをする



ゆでた野菜をざるにとり、水で冷やしたら水気をしぼる。Aの調味料を入れて混ぜる。

ワンポイント



冷凍ほうれん草を使うと時間短縮になります。焼肉と合わせてピピンバにするのもおすすめ!

副菜 わかめとコーンのおかがソテー



【材料と分量(2人分)】

- とうもろこし(水煮)……10g
- 乾燥わかめ……3g
- しょうゆ……小さじ1
- みりん……小さじ1/2

- サラダ油……小さじ1
- かつお節……大さじ1

①わかめを戻す



乾燥わかめは5分ほど水につけて戻し、水気をしぼっておく。

②炒めて、味付けする



フライパンに油を熱し、わかめ・とうもろこしを炒め、みりん・しょうゆを入れる。

③かつお節を入れる



水分がなくなったら、かつお節を入れてよく混ぜる。

自分でも出来る!

簡単弁当レシピ

Vol. 5

わからないところは
うちの人に聞いてみよう!



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まします。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! ミントマツ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!

- 塩さばのパリパリ焼き
- ベジタブルチーズオムレツ
- オクラとベーコンの黒こしょう炒め
- 野菜のナムル



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 ふれあい弁当デー Q検索)

“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 豚肉のしょうが焼き



【材料と分量(2人分)】

- 豚肉薄切り……4枚(半分に切る)
- サラダ油……小さじ1/2
- さとう……小さじ1/2
- 酒……小さじ1
- みりん……小さじ1
- しょうゆ……小さじ2
- おろししょうが……小さじ1/2(チューブ入りなら1cm)

たれ
(混ぜておく)

①焼く



フライパンに油を熱し、肉を広げ中火で色が変わるまで両面焼く。

②味付けをする



色が変わったら、混ぜておいたたれを入れ、ふたをして弱火で約1分焼く。

ポリュームアップ



玉ねぎの薄切りを加えるとポリュームがアップします。

主 菜 ベジタブルチーズオムレツ

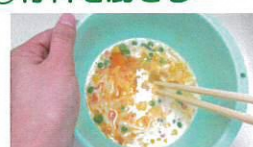


【材料と分量(2人分)】

- 卵……1個
- ミックスベジタブル……15g
- ピザ用チーズ……15g
- 塩……少々
- こしょう……少々
- サラダ油……小さじ1



①材料を混ぜる



ボールに卵・解凍したミックスベジタブル・チーズ・塩・こしょうを入れて混ぜる。

②焼く



フライパンに油を熱し、①を流し入れ、オムレツ型にして、両面を焼く。

レンジでかんたんアレンジ



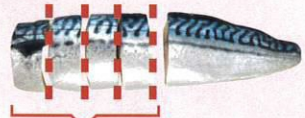
ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱し、取り出してかき混ぜ、ラップで形を整えて40秒加熱する。

主 菜 塩さばのパリパリ焼き



【材料と分量(2人分)】

- 塩さば半身……1/2枚(4切れに切る)
- 酢……小さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1/2
- 片栗粉……小さじ2
- サラダ油……小さじ1



これで2人分

①下味をつける



ポリ袋に塩さばと酢・しょうゆを入れ、下味をつける。

②片栗粉をつけて焼く



魚に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで片面3~4分ずつふたをして焼く。

かんたんアレンジ



油をひかずに、オーブントースターで約5分焼くと、香ばしく仕上がります。

副 菜 オクラとベーコンの黒こしょう炒め

(H30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)】

- オクラ……4本
- ベーコン……1枚
- サラダ油……小さじ1/2
- 塩……ひとつまみ
- 黒こしょう……少々

「潮風薫る浜っ子弁当」



①材料を切る



オクラは、がくとへたを落とし、ななめに切る。ベーコンは短冊切りにする。

②炒める



フライパンに油を熱しオクラを2分炒める。ベーコンを加え約1分炒めたら塩・黒こしょうをふる。

かんたんアレンジ



オクラをスナップえんどうや、さやいんげんなど、お好みの野菜にかえてもOK!