

副菜 ピーマンのじゃこ炒め



【材料と分量 (2人分)】

- ピーマン…60g(2こ) — ●しょうゆ…小さじ1/2 —
- ちりめんじゃこ…大さじ1 — ●みりん…小さじ1 —
- ごま油…小さじ1/2

①ピーマンを切る



ピーマンを細切りにする。

②炒めて味付けをする



フライパンにごま油をひき、Aを入れて中火で1分炒め、Bを入れる。

ワンポイント



ピーマンを冷凍ほうれん草やパプリカに代えたり、かつお節をごまを加えたりしてもおいしいですよ。

副菜 小松菜の塩昆布和え



【材料と分量 (2人分)】

- 小松菜…50g(1/4袋)
- (洗って3cmの長さに切る。)
- 塩昆布…ふたつまみ

①小松菜を加熱する



小松菜をどんぶりに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで50秒加熱する。

②味付けをする



冷ましておいた小松菜の水気を切り、塩昆布を混ぜる。

ワンポイント



小松菜のかわりに冷凍ほうれん草を使ってOK。塩昆布のかわりにしょうゆとりのりなどでも。

自分でも出来る!

簡単弁当レシピ

Vol. 2

わからないところは
おうちの人のと聞いてみよう!



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!

- 野菜の肉巻き
- こんにやくのきんぴら
- 小松菜の塩昆布和え

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。

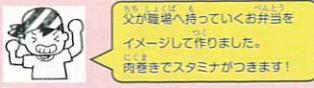
「親子ふれあい弁当デー」に参加しよう! のホームページも参考にしてください。
(いわき市のホームページよりキーワード「食育事業 親子ふれあい弁当デー」で検索)

主菜 野菜の肉巻き (ふくしまっ子ごはんコンテスト優秀賞作品より)

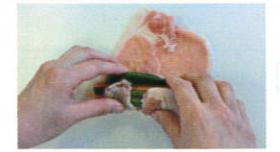


【材料と分量 (2人分)】

- 豚肉うす切り…4枚
- さやいんげん…2本(4分ゆでる)
- にんじん…小1/3本(せん切りにして4分ゆでる)
- オクラ…2本(2分ゆでる)
- さとう・酒・みりん…各大さじ1
- しょうゆ…大さじ1と1/2
- サラダ油…小さじ2



①肉で野菜を巻く



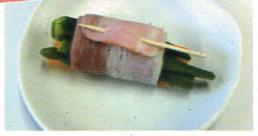
豚肉を広げ、にんじん、さやいんげん、オクラを置いて巻く。

②巻いた肉を焼く



フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼きはじめる。転がしながら中弱火で8分焼き、Aを入れてからめる。

かんたんアレンジ



※ベーコンで巻いてもOK！調味料いらすず簡単です。つまようじでとめてから焼きます。

副菜 きのこのバターしょうゆ炒め



【材料と分量 (2人分)】

- しめじ…1/2株
- コーン…大さじ1
- ベーコン…1枚(10cm程度)
- しょうゆ…小さじ1/2
- バター…小さじ1

A

①材料を切る



しめじは石づきを取ってほぐし、ベーコンは短冊切りにする。

②炒める



フライパンにバターを溶かし、Aを入れて中火で3分ほど炒め、しょうゆで味つけをする。

ワンポイント



※しめじ以外のきのこ(しいたけやエリンギなど)にしてもおいしくできますよ！

主菜 鮭のみそマヨネーズ焼き



【材料と分量 (2人分)】

- 鮭切り身(味なし)…1切れ(1/2に切る)
- みそ…小さじ1
- マヨネーズ…小さじ2

A(よく混ぜておく)

①焼く準備をする



アルミカップに鮭を入れ、Aのみそマヨネーズを上のにせる。

②焼く



焼き色がつくまでオーブントースターで5～6分ほど焼く。魚焼きグリルでもできます。

かんたんアレンジ



※片栗粉をつけた鮭をフライパンで焼き、だし醤油で照り焼きにしてもおいしいです。

副菜 こんにゃくのきんぴら



【材料と分量 (2人分)】

- つきこんにゃく…50g (3分ゆでてあくめきる)
- にんじん…中1/8本
- さつま揚げ…15g
- 白ごま…小さじ1/2
- さとう…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ1/2

A

①材料を切る



にんじんは太いせん切り、さつま揚げはうす切り、つきこんにゃくは食べやすい長さに切る。

②炒める



フライパンに油を熱し、材料を入れて弱火で5～6分炒める。

③味付けをする



にんじんがやわらかくなったらAを入れ、味をなじませる。仕上げに白ごまをふる。