

副菜 にんじんしりしり



- 【材料と分量(2人分)】
- にんじん…中1/8本
 - しょうゆ…小さじ1/2
 - ツナ缶…35g(1/2缶)
 - みりん…小さじ1/2
 - 小ねぎ…1本
 - こしょう…お好みで

①材料を切る



にんじんはせん切りに、小ねぎは小口切りにする。

②炒める



フライパンにツナ缶、にんじんの順に入れて、中火で5分炒め、味つけをし、仕上げに小ねぎを散らす。

かんたんアレンジ



ごはん混ぜてもおいしいです。



チーズをのせて、トースターで焼いてもgood!

副菜 切り干し大根とわかめのサラダ



- 【材料と分量(2人分)】
- 切り干し大根…7g
 - しょうゆ…小さじ1
 - カットわかめ…小さじ1
 - 酢…小さじ1/2
 - ハム…1/2枚(せん切り)
 - ごま油…小さじ1/2
- ～ドレッシング～

混ぜておく

①材料を切り、ゆでる。



キッチンばさみで切る。

切り干し大根を切ってゆで、やわらかくなったらカットわかめも入れ、ざっとゆでる。

②和える



①を流水で冷やして水けをきる。ハムを加え、混ぜておいたドレッシングで和える。

かんたんアレンジ



お好みのドレッシングを使って、アレンジもできます。

自分でも出来る!

わからないところは
おうちの人に聞いてみよう!



簡単弁当レシピ Vol. 3

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! ブロッコリーやミニトマトなどで空きを埋めて、おかずが動かないようにしましょう。



完成!

- とり肉のパン粉焼き
- かぼちゃのカレー風味
- にんじんしりしり
- さやいんげんのごま和え



弁当作りのポイント

- 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。
- 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。
- 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してください。
(いわき市のホームページより 食育事業 親子ふれあい弁当デー Q検索)

主菜 とり肉のパン粉焼き



【材料と分量(2人分)】

- とりもも肉…からあげ用4個
- 塩・こしょう…お好みで
- 酒…小さじ1/2
- レモン汁…小さじ1/3(なくてもできますがあれば風味がUP!)
- おろしにんにく…小さじ1/3(チューブ入りなら1cm)
- パン粉…大さじ3

①肉に下味をつける



ポリ袋に、パン粉以外の調味料ととり肉を入れ、もんで下味をつける。

②パン粉をつけて焼く



①のとり肉の両面にパン粉をたっぷりつけ、あたためたオーブントースターで15分焼く。

かんたんアレンジ



とり肉の代わりに白身魚でもOK。(たらいなら18分焼く。)また、パン粉にバジルやパセリを加えて香草焼きに。

主菜 かじきの揚げ焼き



【材料と分量(2人分)】

- かじき切り身…1切れ(お弁当サイズに切る)
- 片栗粉…小さじ2
- サラダ油…フライパンにのせた魚が半分かぶるくらい
- しょうゆ・酒…各小さじ2
- しょうが汁…1かけ分

①下味をつける



ポリ袋にかじきとAを入れ、もんで下味をつける。

②粉をつけて揚げ焼き



汁気を切った魚に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいてからフライパンで揚げ焼きにする。

かんたんアレンジ



かじきの代わりに、さんまやしした鰯・鯖・さんまでもおいしいです。(前日の刺身の残りでもOK。)

副菜 かぼちゃのカレー風味

(平成28年度ふくしまっ子ごはんコンテスト最優秀賞作品より)



【材料と分量(2人分)】

- かぼちゃ…100g(種とわたをとり、3cm角位の大きさに切る)
- カレー粉…小さじ1/3
- はちみつ…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1/2

かぼちゃに飾り包子を入れて菓つばの形にし、カレー風味の味つけにするなど、工夫されていました。

①かぼちゃを切り、煮る



かぼちゃがかぶるくらいの水を入れ、沸騰するまで煮る。

②調味料で煮る



はちみつを入れ、中火で2~3分煮たらカレー粉、しょうゆを入れ、さらに5分煮る。

レンジでかんたん



かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、調味料と水30ccをかけ、ラップをし電子レンジ600Wで3~4分加熱する。

副菜 さやいんげんのごま和え



【材料と分量(2人分)】

- 冷凍さやいんげん…50g(3cm程度の長さに折っておく)
- にんじん…16g(小1/4本) (せん切り)
- 白すりごま…大さじ1
- さとう…小さじ1と1/2
- しょうゆ…小さじ1

①材料を加熱する



にんじんとさやいんげんは耐熱皿に入れラップをし、それぞれ電子レンジ600Wで加熱する。

②和える



加熱したにんじんとさやいんげんに、Aを入れて混ぜ、最後に白すりごまを入れて和える。

ワンポイント



冷凍ほうれん草やこまつなにかえてもOK。ねりごまを少し入れてもおいしくできますよ!