

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、ピーマン・ちりめんじゃこを入れて中火で1分炒め、Aを入れる。



ピーマンを冷凍ほうれん草やパプリカにかえたり、かつお節やごまを加えたりしてもおいしい。

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)
- 塩昆布……ふたつまみ

のり、ごま、かつお節を入れてもおいしいよ!

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秒加熱し、あら熱をとる。

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。



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

自分でも出来る!

わからないところは
うちのの人に聞いてみよう!

簡単弁当レシピ

Vol. 11



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



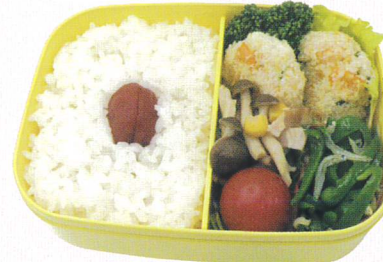
残りのスペースの1/3に、【主菜】をつめましょう。アルミカップなどを使うとつめるのが簡単です。

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!

- はんぺんエビマヨカツ
- きのこのバターしょうゆ炒め
- ピーマンのじゃこ炒め



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)に置き換えて選ぶことができます。右の表を参考に、自分の弁当箱のサイズを確認してみましょう。
- 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。

(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。



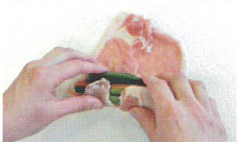
主 菜 野菜の肉巻き



【材料と分量(2人分)】

- 豚肉うす切り……4枚
- にんじん……小1/3本(せん切りにして4分ゆでる)
- さやいんげん……2本(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! 調味料いらずで簡単。つまようじでとめてから焼く。

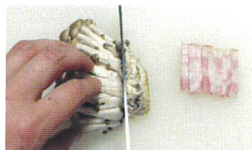
副 菜 きのこのバターしょうゆ炒め



【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……4g

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、しょうゆで味付けをする。

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)にしてもおいしい!

主 菜 はんぺんエビマヨカツ

(令和7年度ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品より)



【材料と分量(2人分)】

- はんぺん……80g
- むき小えび……30g
- モロヘイヤ……4枚
- パン粉……少々
- マヨネーズ……大さじ1
- 薄力粉……大さじ1
- 塩……少々
- こしょう……少々

①モロヘイヤを切る



モロヘイヤを細かく切る。

②材料を混ぜる



袋にはんぺん・小えびを入れてつぶし、モロヘイヤ・Aを入れて混ぜる。

③形成して焼く



②を4等分して丸め、パン粉をつけてトースター1000Wで15分焼く。

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
- 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

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にする。

②炒める



フライパンに油を熱し、つきこんにゃく・にんじん・さつま揚げを入れて弱火で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。