

主 菜

ぶりの竜田揚げ

(令和4年度ふくしまっ子ごはんコンテスト優良賞作品より)



【材料と分量(2人分)】

- ぶり切り身…2切れ
- 酒…小さじ1
- すりごま…小さじ1/4
- 片栗粉…大さじ2
- にんにく(チューブ)…小さじ1/4 (約1cm)
- しょうが(チューブ)…小さじ1/3 (約2cm)
- サラダ油…大さじ3
- めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2

①下味をつける



ポリ袋にぶりとAを入れてもみ、下味をつける。(10分以上漬け込む。) 片栗粉をまぶす。

②揚げ焼きする



油を熱したフライパンに①を入れ、片面3分程度ずつ中火で揚げ焼きにする。

かんたんアレンジ



①のぶりに、洗った青じそをまき、片栗粉をつけて揚げ焼きにすると風味がアップ!

副 菜

かぼちゃのそぼろ煮



【材料と分量(2人分)】

- かぼちゃ…100g(種とわたをとり、皮つきのまま一口大に切る。)
- とりひき肉…40g
- 酒…小さじ2
- 水…200mL
- みりん…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- さとう…小さじ2
- 片栗粉…小さじ1

①そぼろを作る



鍋にとりひき肉、酒、水を混ぜながら入れて中火で煮立たせ、Aを加える。

②かぼちゃを煮る



皮面を下にしてかぼちゃを加え、ふたをして弱火で15分煮る。片栗粉を大さじ2の水で溶き入れ、混ぜてとろみをつける。

ワンポイント



かぼちゃにラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで1分30秒加熱してから煮ると時短に! (水の分量100mLに減らす。)

自分でも出来る!

簡単弁当レシピ

Vol. 8

わからないところは
うちの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!



- かじきの甘酢だれ
- にんじんのみそきんぴら
- ピーマンのツナ和え



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。

弁当箱の大きさのめやす	
	お弁当箱サイズ
小学校低学年	450～550mL
小学校中学年	550～650mL
小学校高学年	650～750mL
中学生女子	750～800mL
中学生男子	850～900mL

(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 タンドリーチキン



【材料と分量(2人分)】

- とりもも肉(唐揚げ用)……4切れ
- カレー粉……小さじ1/3
- 塩……ふたつまみ
- サラダ油……小さじ1
- にんにく(チューブ)……小さじ1/3(約2cm)
- しょうが(チューブ)……小さじ1/3(約2cm)
- プレーンヨーグルト……大さじ1
- トマトケチャップ……小さじ1/2

①下味をつける



ポリ袋に油以外の材料を入れて、もみこむ。

②焼く



油を熱したフライパンに①を入れ、ふたをして片面4分程度ずつ中火で蒸し焼きにする。

かんたんアレンジ



アルミホイルを敷いたトースター(1000W)で10分焼く。

副菜 にんじんのみそきんぴら



【材料と分量(2人分)】

- とりひき肉……15g
- にんじん……60g
- れんこん……25g
- サラダ油……小さじ1
- かつお節……小さじ2
- みそ……小さじ1
- さとう……小さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1/2
- 酒……小さじ1

混ぜておく

①材料を切る



にんじんはせん切り、れんこんは厚さ3mmのいちよう切りにする。フライパンに油を熱する。

②炒める



とりひき肉を炒めたら、にんじん、れんこんを炒める。火が通ったら調味料とかつお節を加えて煮る。

かんたんアレンジ



とりひき肉のかわりにツナ缶を使っても◎
むぎ枝豆を入れると色どり◎

主菜 かじきの甘酢だれ



【材料と分量(2人分)】

- かじき切り身……2切れ
- 片栗粉……大さじ2
- サラダ油……小さじ1
- 酒……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- マヨネーズ……小さじ1
- さとう……大さじ2
- 酢……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1

A

B

①下味をつける



かじきとAをポリ袋に入れてもみ、下味をつける。(10分以上漬ける。片栗粉をまぶす。

②焼き色をつける



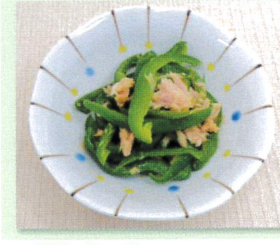
油を熱したフライパンに①を入れ、ふたをして片面3分程度ずつ中火で焼き色をつける。

③味つけ



かじきに火が通ったら、Bをまわし入れ、中火で煮つめる。

副菜 ピーマンのツナ和え



【材料と分量(2人分)】

- ピーマン……小2こ
- ツナ缶小(油漬け)……1/2缶
- ごま油……小さじ1/2
- さとう……小さじ1/3
- しょうゆ……小さじ1

①材料を切る



ピーマンはたて半分に切って種を取り、5mm幅のせん切りにする。

②ピーマンをゆでる



ピーマンをさっとゆで、ざるにあけて水気を切っておく。

③和える



ボウルにゆでたピーマン・ツナ・調味料を入れて、和える。