

主菜 とり肉のからあげ リンゴ酢ソースかけ

(令和6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(二人分)】
- とりもも肉……20g×4個
 - 塩こうじ……大さじ1/2
 - 片栗粉……適量
 - 米粉春巻きの皮……1/4を2枚(ぎょうざの皮なら2枚)
 - 揚げ油……適量
- 【リンゴ酢ソース】
- リンゴ酢……小さじ1
 - しょうゆ……小さじ1
 - みりん……小さじ1
- (Aを混ぜて電子レンジ600Wで10秒加熱する)

※みりんを入れると酸味が苦手な人も食べやすい。

①前日にカップを作る



皮をカップの形にしてトースター 750Wで1分30秒焼く。

②下味をつけて揚げる



ポリ袋にとり肉と塩こうじを入れ5分漬ける。片栗粉をまぶして170～175℃の油で5分揚げる。

③カップにつめる



揚げたとり肉を米粉のカップに入れ、食べる直前にソースをかける。

副菜 ブロッコリーのおかか和え



- 【材料と分量(二人分)】
- ブロッコリー……1/6房(80g)
 - しょうゆ……小さじ1/2
 - かつお節……ひとつまみ

※冷凍ブロッコリーを使ってもOK!

①切る



ブロッコリーは食べやすい大きさに小房に分ける。茎は皮を厚めにむき、5mmの厚さに切る。

②加熱する



洗ったブロッコリーを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで600Wで2分加熱する。

③味付けをする



②にしょうゆとかつお節を加えて和える。

自分でも出来る!

わからないところは
おうちのの人に聞いてみよう!



簡単弁当レシピ

Vol. 10

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めます。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!

- とり肉のからあげ リンゴ酢ソースかけ
- ブロッコリーのおかか和え
- きんぴらごぼう

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	
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 ぶれあい弁当デー Q検索)

「ぶれあい弁当デー」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 とり肉のバジル焼き



【材料と分量(二人分)】

- とりもも肉(唐揚げ用)……30g×4個
- 塩……………小さじ1/5
- こしょう・乾燥バジル……………各ひとつまみ
- オリーブオイル……………小さじ1/4
- にんにく(チューブ)……………0.5cm分くらい
- サラダ油……………小さじ1

※調味料を変えるだけで
バリエーションが広がります。

かんたんアレンジ

①下味をつける



全ての材料をポリ袋に入れ味付けする。(前夜のうちに漬けるのがおすすめ。)

②焼く



サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し、とり肉を並べ、片面ごとに4分焼く。



※とりもも肉(唐揚げ用)4個に対して、焼肉のたれ(大さじ1)やオニオンドレッシング(大さじ2)等で下味をつけてもおいしい。

副菜 きんぴらごぼう



【材料と分量(二人分)】

- ごぼう……………50g(1/4本)
- にんじん……………15g(中1/8本)
- 白いりごま……………ひとつまみ
- さとう……………小さじ1
- 酒……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1と1/2
- ごま油……………大さじ1/2

ワンポイント

①材料を切る



皮をむいたごぼうとにんじんを細切りにする。ごぼうは切った後、かるく水で洗う。

②炒める



フライパンにごま油をひき、①を入れ中火で5分炒め、Aを入れ軽く混ぜ、白ごまをふる。



れんこんもおすすめ!

※カット野菜を使えば短縮に! さつま揚げや糸こんにゃくを加えてもおいしい。

主菜 魚の漬け焼き



【材料と分量(二人分)】

- まぐろ(かつお)の刺身……………6切れ
- しょうゆ……………小さじ1
- しょうが(チューブ)……………2cm分くらい
- サラダ油……………小さじ1

※和風ドレッシング(大さじ2)で下味をつけてもおいしい!

かんたんアレンジ

①下味をつける



全ての材料をポリ袋に入れ味付けする。(前夜のうちに漬けるのがおすすめ。)

②焼く



サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し、刺身を並べ、片面ごとに2~3分焼く。



※味付けした魚に、片栗粉を大さじ2をまぶして、180℃の油で2分30秒揚げろ。

副菜 ひじきとベーコンの炒め物



【材料と分量(二人分)】

- ひじき(水煮缶)……………1/4缶
- ベーコン(10cm程度)……………1枚
- コーン……………大さじ1
- ピーマン……………小1/2個
- さとう……………小さじ1/3
- みりん……………小さじ1/3
- しょうゆ……………小さじ1
- サラダ油……………小さじ1/3

ワンポイント

①材料を切る



ベーコンはせん切り、ピーマンは短めのせん切りにする。

②炒める



フライパンに油をひきAを入れ中火で3分炒める。さらに、Bとピーマンを入れ2分炒める。



※ひじきは乾燥(水で10分ほど戻す)でも、生のもので、使いやすいものでOK!