

かんたん弁当どう 簡単弁当レシピ

自分でも出来る!

ステップ1

【主食】をつめる



ステップ2

【主菜】をつめる



ステップ3

【副菜】をつめる



弁当箱の半分は【主食】のごは残りスペースの1/3に、残りのスペースに【副菜】をつめつけて冷めます。2段の弁当箱の場合は、片方(大きい方)に【主食】をつめます。つめるのが簡単です。残りのスペースに【副菜】をつめれば出来上がり! プロックリーやミニトマトなどで空きスペースを埋めて、おかずが動かないようにしましょう。

完成!

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(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ると栄養のバランスが整いやすくなります。
●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 弁当がいたままの工夫を
●「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。

【出典】「自分で出来る! 簡単弁当レシピ」Vol.1~6 いわき市教育委員会 いわき市栄養士会 平成26年~令和3年3月

【主菜】

鶏肉のバジル焼き



＜材料と分量(2人分)＞
●鶏もも肉(唐揚げ用)…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(フライパンにひく用)…小さじ1

全ての材料をビニール袋に入れて、味付けする。(前夜のうちに漬けるのがおススメ。)

① フライパンで焼く



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5〜6分焼く。

かんたんアレンジ1



●鶏もも肉…4個
●焼肉のたれ…大さじ1
※同じとり肉の分量で調味料を变えるだけでアレンジが広がります。

かんたんアレンジ2



●鶏もも肉…4個
●オニオントレッシング…大さじ2
※同じとり肉の分量で調味料を变えるだけでアレンジが広がります。

【副菜】 ひじきとベーコンの炒め物



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。B を入れ、ピーマンを加え、2分炒める。

＜材料と分量(2人分)＞
●ひじき(水煮缶)…1/4缶
●ベーコン…1枚(10cm程度)
●コーン…大さじ1と1/2
●ピーマン…小1/2個

A
●さとう…小さじ1/2
●みりん…小さじ1/2
●しょうゆ…大さじ1/2
●サラダ油…小さじ1/2

ワンポイント



※ひじきには乾燥(水で10分ほど戻す)、生、ドライパック、缶詰などがあります。使いやすいものをお使いください。

【主菜】

魚の漬け焼き



＜材料と分量(2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
- ※刺身パックについているしょうがが小袋1つでもよい。
 ※サラダ油(フライパンにひく用)…小さじ1

① 味付けした刺身を焼く



サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し、刺身を並べ、両面を焼く。

ふくさい

れいとう

冷凍さやいんげんのチーズ焼き



＜材料と分量(2人分)＞

- 冷凍さやいんげん…8～10本
- スライスチーズ…1/4に切ったものを2つ
- アルミカップ(耐熱の紙カップでもよい)…小2個

① さやいんげんを折る



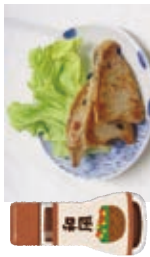
さやいんげんを3cm程度の長さで手で折る。(ゆでたさやいんげんでOK！)

② チーズを乗せて焼く



※さやいんげんにケチャップ(小さじ1)をからめてチーズをのせると食べやすくなります。(冷凍アロコリやミックスベジタブルでもOK)

ステップアップ！



※味付けを和風ドレッシング大さじ2をまぶして揚げる。苦手な人も食べやすくなります。

【主菜】

ベジタブルチーズオムレツ



＜材料と分量(2人分)＞

- 卵…2個
- ミックスベジタブル…20g
- ピザ用チーズ…20g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- サラダ油…小さじ1

① 材料を混ぜる



ボールに卵・解凍したミックスベジタブル・チーズ・塩・こしょうを入れて混ぜる。

ふくさい

えだまめ

枝豆とウィンナーのソテー



＜材料と分量(2人分)＞

- 冷凍枝豆(さやから出したもの)…40g
- ウィンナー…1本
- 冷凍コーン(缶詰でもOK)…20g(大さじ2)
- 塩…1つまみ
- こしょう…少々
- サラダ油…小さじ1/2

① 材料をそろえる



ウィンナーは輪切りにし、枝豆とコーンは解凍しておく。

② 炒める



フライパンに油を熱し、ウィンナーを中火で炒める。火が通ったら枝豆とコーンを入れて味付けする。

レンジでかんたんアレンジ



形を整えやすい！

ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱し、取り出してかき混ぜ、ラップで形を整えて1分加熱する。

かんたんアレンジ☆



※ウィンナーをベーコンにかえたり、野菜をミックスベジタブルにかえたりしてもおいしいですよ。