小学校

わからないところは
おうちの人に聞いてみよう！

自分でも出来る！ 簡単弁当レシピ

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。

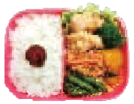
ステップ２

【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。

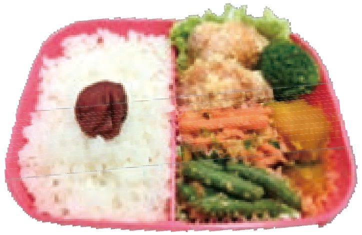
ステップ３

【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！



べんとうづく 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。

2　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。

3　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。

〈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)…0.5 cm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すすめ。)

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

かんたんアレンジ2

- ●鶏もも肉…4個
- ●オニオンドレッシング…大さじ2

※同じとり肉の分量で調味料を変えるだけでバリエーションが広がります。

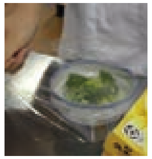
【副菜】　ブロッコリーのおかか和え

〈材料と分量(2人分)〉
- ●ブロッコリー…1/4房
- ●しょうゆ…小さじ1
- ●かつお節…ひとつまみ

① ブロッコリーを切る

ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮を厚めにむき、5㎜厚で食べやすい大きさにする。

② ブロッコリーを加熱する



洗ったブロッコリーをどんぶりに入れ、ふんわりラップをして電子レンジで 2〜3分間加熱する。

③ 味付けをする

②に、しょうゆとかつお節を和えれば出来上がり。

【主菜】 魚の漬け焼き

〈材料と分量(2人分)〉

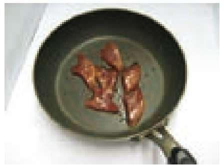
- ●まぐろ(かつお)の刺身…6切れ
- ●しょうゆ…小さじ１
- ●しょうが(チューブ)※…2 cm分くらい

※刺身パックについているしょうが小袋1つでもよい。

- ●サラダ油(フライパンにひく用)…小さじ1

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すすめ。)

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。

かんたんアレンジ☆彡

※味付けを和風ドレッシング大さじ2にかえると、よりさっぱり食べられます。

ステップアップ！

※味付けした魚に、片栗粉大さじ 2 をまぶして揚げる。苦手な人も食べやすくなります。

【副菜】 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程度の長さに手で折る。(ゆでたさやいんげんでもOK！)

② チーズを乗せて焼く

アルミカップに①を入れ、チーズを乗せて、焼き色がつくまでオーブントースターで10分ほど焼く。

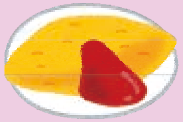
かんたんアレンジ☆彡

※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。(冷凍ブロッコリーやミックスベジタブルでもOK)

【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。

② 焼く

フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れ、オムレツ型にして、両面を焼く。

レンジでかんたんアレンジ

ラップをして電子レンジ 600 W 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。

【副菜】 枝豆とウインナーのソテー

〈材料と分量(2人分)〉

- ●冷凍枝豆(さやから出したもの)‥40g
- ●ウインナー……………………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

ウイ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、ウイ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。

かんたんアレンジ☆彡

※ウイ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。