

簡単弁当レシピ

自分でも出来る！

ステップ1

ステップ2

ステップ3

【主食】をつめる



【主菜】をつめる



【副菜】をつめる



弁当箱の半分に【主食】のごは 残りのスペースの1/3に、 残りのスペースに【副菜】をつ んをつめて冷めます。2段の 【主菜】をつめましょう。 めれば出来上がり！
弁当箱の場合は、片方(大きい方) アルミカップなどを使うと できず間を埋めて、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た

●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】 とり肉のパン粉焼き



〈材料と分量(2人分)〉

- とりも肉…からあげ用 4 個
- 塩・こしょう…お好みで
- 酒…小さじ 1/2
- レモン汁…小さじ 1/3(なくてもできますががあれば風味がUP！)
- おろしにんにく…小さじ 1/3(チューブ入りなら 1 cm分くらい)
- パン粉…大さじ3

① 肉に下味をつける



② パン粉をつけて焼く



かんたんアレンジ☆多



中心まで 火が通っ ているか 確認して ね。

ポリ袋に、パン粉以外の調味料 ※とり肉の代わりに白身魚でもOK。 とり肉を入れ、もんで下味をつ たつぷりとつけ、あたためたオ (たらなら18分焼く)パン粉にバジル プントースターで15分焼く。 やパセリを加え香草焼きに。

【副菜】 ブロッコリーとベーコンのソテー



〈材料と分量(2人分)〉

- ブロッコリー……1/4 株(100g)
- ベーコン………1枚
- サラダ油………大さじ 1/2
- しょうゆ………小さじ 1/2
- 塩・こしょう……少々

ワンポイント

① ブロッコリーの準備をする



ブロッコリーは小房に分け、耐熱容 器に入れて軽くラップをかけ、500 Wのレンジで1分加熱する。ベーコ ンは細切りにする。

② 炒めて味付けをする



フライパンに油を熱し、ベーコンを 炒め、ブロッコリーを加えて味付 けし、中火で約1分加熱する。

冷凍野菜を利用！



冷凍野菜を使うことで、時間短 縮になります。また、コーンやに んじんを入れてもOK。

【主菜】 鮭のみそマヨネーズ焼き



〈材料と分量(2人分)〉

- 鮭切り身(味なし)・・・1切れ(1/2に切る)
- みそ・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・小さじ2

A(よく混ぜておく)

① 焼く準備をする



アルミカップに鮭を入れ、Aの
みそマヨネーズを上のにのせる。

② 焼く



焼き色がつくまでオーブントース
ターで5～6分ほど焼く。魚焼き
パンで焼き、だし醤油で照り焼
きにしてもおいしいです。

かんたんアレンジ☆



ぶくさい

【副菜】 にんじんしりしり



〈材料と分量(2人分)〉

- にんじん・・・中1/8本
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- ツナ缶・・・35g(1/2缶)
- みりん・・・小さじ1/2
- 小ねぎ・・・1本
- しょうゆ・・・お好みで

① 材料を切る



にんじんはせん切りに、小ねぎは
小口切りにする。

② 炒める



フライパンにツナ缶、にんじんの
順に入れて、中火で5分炒め、
味つけをし、仕上げに小ねぎを
散らす。

かんたんアレンジ☆



※ごはんに
混ぜても
おいしい
です。



チーズをのせ
て、トースター
で焼いても
おいしいです。

【主菜】 スパニッシュオムレツ



〈材料と分量(2人分)〉

- 卵・・・1個
- 塩・こしょう・・・少々
- 冷凍フライドポテト・・・5本
- キャベツ・・・15g(市販のカットキャベツを使うと時間短縮に)
- ベーコン・・・1枚
- サラダ油・・・小さじ1

※ケチャップはお好みでどうぞ。

(ラップなしで500W30秒加熱する)

① 材料の準備をする



キャベツ・ベーコンは3mm幅の
せん切りにし、ラップをかけて500
Wのレンジで1分加熱する。

② 材料を混ぜる



溶きほぐした卵に、①と解凍し
たフライドポテト、塩・こしょうを
入れてよく混ぜる。

③ 焼く



油を熱した卵焼き器に②を入
れ、卵が固まり始めたら、フライ
返しで手前に寄せて、形を整え
ながら中火で両面を焼く。

【副菜】 わかめとコーンのおかかソテー



〈材料と分量(2人分)〉

- とうもろこし(水煮)・・・10g
- 乾燥わかめ・・・3g
- しょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・小さじ1
- かつお節・・・大さじ1

① わかめを戻す



乾燥わかめは5分ほど水につけ
て戻し、水気をしぼっておく。

② 炒めて、味付けする



フライパンに油を熱し、わかめ、
とうもろこしを炒め、みりん・しょ
うゆを入れる。

③ かつお節を入れる



水分がなくなったら、かつお節を
入れてよく混ぜる。