

令和〇年〇月〇日

中学校
高校

簡単！

弁当レシピ

時短・簡単料理

〇〇立〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇 〇〇

〈出典：「自分でも出来る！簡単弁当レシピ」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 平成27年～令和3年〉

1

主菜 とり肉のみそがらめ

【材料と分量】2人分

・とりもも肉(からあげ用)	4切れ	・みそ	大さじ1/2
・酒	小さじ1	・みりん	大さじ1
・片栗粉	大さじ2	・おろししょうが	小さじ1/3
・サラダ油	大さじ1	(チューブ入りなら1cm)	
・長ねぎ	10g	・豆板醤	少々(お好みで)

1 材料の準備をする

2 焼いて味付けする

* 完成 *

長ねぎを斜めうす切りにする。ポリ袋にとり肉とお酒を入れてもみ、片栗粉をまぶす。

フライパンに油を熱し、1のとり肉を弱火で片面4分ずつふたをして焼く。長ねぎとAを入れ、こげないように弱火で焼く。

2

主菜 塩さばのパリパリ焼き

【材料と分量】2人分

・塩さば半身	1/2枚(4切れに切る)	A
・酢	小さじ1/2	
・しょうゆ	小さじ1/2	
・片栗粉	小さじ2	
・サラダ油	小さじ1	

さばの切り方

オープンで15分程度焼いてもOK!

1 下味をつける

2 片栗粉をつけて焼く

* 完成 *

ポリ袋に塩さばとAを入れ、下味をつける。

魚に片栗粉をまぶし、フライパンで片面3～4分ずつふたをして焼く。

3

副菜 いんげんとツナのさっと煮

【材料と分量】2人分

・さやいんげん	40g	・しょうゆ	小さじ1	A
・にんじん	10g	・みりん	小さじ1	
・ツナ缶	小1/4缶(18g)	・水	大さじ2	
※汁ごと使用する				

1 材料を切る

2 加熱する

* 完成 *

さやいんげんは3cm長さに切る。にんじんは3cmの長さの線切りにする。

鍋に1と水を入れ、水気がなくなるまで中火で煮る。ツナとAを入れ、混ぜながら煮汁が少なくなるまで煮る。

冷凍さやいんげん
冷凍ほうれん草でもOK

4

副菜 切り干し大根と小松菜の油炒め

【材料と分量】2人分

・切り干し大根	10g	・酒	小さじ1
・にんじん	20g	・さとう	小さじ1
・さつまあげ	20g	・しょうゆ	小さじ1
・小松菜	10g	・かつお節	適量
・サラダ油	小さじ2		

1 材料を切る

2 加熱する

3 味付けをする

* 完成 *

さつまあげは薄切り、にんじんは平切り、小松菜は2cmに切る。切り干し大根は、水でもどして水気をきる。

フライパンに油を熱し、にんじんと切り干し大根を入れて中火で2分炒める。

さつまあげと調味料を入れさらに1分炒める。小松菜、かつお節を入れて仕上げる。

5

弁当にみそ汁をプラス！

超簡単「みそ汁」お湯を入れるだけ！

たくさん作って
冷蔵庫なら1週間
冷凍庫なら1か月
保存可能

「みそ玉」を作ろう！

まずは、一度に4杯分作ってみよう

【材料】4人分

・みそ	大さじ1弱×4
・かつお節	小さじ4(2g)
・乾燥カットわかめ	ふたつまみ×4
・こねぎ(乾燥なら)	ひとつまみ×4
(生や冷凍なら)	小さじ4
・ふ(好みの形のもの)	ひとつまみ×4

みそ

かつお節

乾燥わかめ・
ねぎ・ふ

みそ玉完成品

6

「みそ玉」を作ろう！ 一度に4杯分作ってみよう

作り方

1. みそにかつお節を入れまぜる



2. かつお節入りみその1/4をラップの中心にひろげておく。



3. 2のみその上に、わかめ、ふ、ねぎをのせてくるむように包む。



4. 同じようにしてさらに3つ作る。



7

弁当 簡単レンチンおかず

「巣ごもり卵」 野菜も一緒にとれる目玉焼き

カット野菜や
冷凍野菜で
作れば簡単！

- 【材料】
- ・冷凍ほうれん草ミックス 60g
 - （ベーコン・コーン入り）
 - ・たまご 1個
 - ・塩・こしょう 少々



冷凍ほうれん草ミックス

1 材料を入れる



冷凍ほうれん草ミックスを耐熱の器に入れ、真ん中に卵を割り入れる。

2 レンジで加熱



塩こしょうで味付けし、ラップをふんわりかけて600Wで2分加熱する。

完成



弁当のおかずだけでなく朝食のおかずにしてもOK！

弁当 簡単レンチンおかず

「ウインナーと野菜のチーズやき」

野菜も一緒にとれる1品です。

- 【材料】
- ・冷凍ピーマンミックス 50g
 - ・ウインナー 2本
 - ・チーズ 8g
 - ・塩・こしょう 少々



1 材料を入れる



お皿に冷凍野菜を入れてウインナーを置き、ウインナーにフォークで穴を数か所あける。

2 レンジで加熱



チーズをのせ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する。

完成



弁当のおかずだけでなく朝食のおかずにしてもOK！

弁当 簡単レンチンかず

「野菜たっぷり中華丼」

白いごはんのにせれば、中華丼弁当に！

- 【材料】
- ・肉入りキャベツミックス 100g
 - ・ちくわ 1本
 - ・中華だし 小さじ1/2
 - ・塩・こしょう 少々



肉入りキャベツミックス



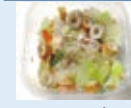
ちくわ

1 材料を入れる



耐熱容器に、冷凍キャベツミックスと、ハサミで輪切りにしたちくわを入れ、調味料を入れる。

2 レンジで加熱



ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱し、水溶きでんぷんを入れ、更に1分加熱する。

完成



10