

わからないところは  
おうちの人に聞いてみよう！

# 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



弁当箱の半分に【主食】のごは  
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。  
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！



## 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】野菜の肉巻き



〈材料と分量(2人分)〉

- 豚肉うす切り…4枚
- さやいんげん…2本(4分ゆでる)
- にんじん…小1/3本(せん切りにして4分ゆでる)
- オクラ…2本(2分ゆでる)
- さとう・酒・みりん…各大さじ1
- しょうゆ…大さじ1と1/2

食べやすい大きさに切る

A

- サラダ油…小さじ2

### ① 肉で野菜を巻く



豚肉を広げ、にんじん、さやいんげん、オクラを置いて巻く。

### ② 巻いた肉を焼く



たれをよく  
からめてね

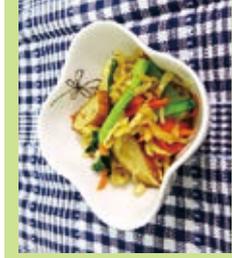
フライパンに油を熱し、肉の巻き  
終わりを下にして焼きはじめる。  
転がしながら中弱火で8分焼  
き、Aを入れてからめらる。

## かんたんアレンジ☆



※ペーパーで巻いてもOK！調  
味料いらすず簡単です。つまよ  
うじでとめてから焼きます。

## 【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
- さつま揚げ…20g
- にんじん…20g
- 小松菜…10g
- サラダ油…小さじ2

キッチンばさみで切る。

(5cm位に切って水でもどす)

- 酒…小さじ1
- さとう…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- かつお節…適量

### ① 材料を切る



さつま揚げは薄切り、にんじんは  
せん切り、小松菜は2cmに切る。  
切り干し大根は水気をきる。

### ② 炒める



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。

### ③ 味付けをする



さつま揚げと調味料を入れて  
1分炒めたら、小松菜とかつお  
節を加えてさらに1分炒める。

## 【主菜】 とり肉のみそがらめ



〈材料と分量(2人分)〉

- とりも肉(唐揚げ用) 4切れ
- 酒……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1

- みそ……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1
- おろししょうが…小さじ1/3  
(チューブ入りなら1cm分くらい)
- 豆板醤……………少々  
(お好みで)
- 長ねぎ……………10g

### ③ 材料の準備をする



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

### ④ 焼いて味付けをする



フライパンに油を熱し、①のとりに弱火で片面約4分ずつ蓋をして焼く。長ねぎとAを入れ、こげないよう弱火でからめる。

## かんたんアレンジ☆



※①のとりに肉をトースターで約15分焼く。肉を皿に取り出して長ねぎとAをからめたらラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。

## 【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)
- 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



### ① 下味をつける



ポリ袋に塩さばとAを入れ、下味をつける。

### ② 片栗粉をつけて焼く



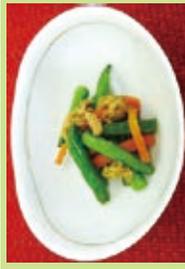
魚に片栗粉をまぶし、フライパンで片面3〜4分ずつふたをして焼く。

## かんたんアレンジ☆



※油をひかずに、オーブントースターで約5分焼くと、香ばしく仕上がります。

## 【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
- にんじん……………10g
- ツナ缶……………小1/4缶(18g)  
(汁ごと使う)
- しょうゆ…小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 水……………大さじ2

### ① 材料を切る



さやいんげんは3cm長さに切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。

### ② 加熱する



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。

### ワンポイント



さやいんげんの代わりに、冷凍いんげんや、ほうれん草(生か冷凍)を使ってOK。

## 【副菜】 小松菜の塩昆布和え



〈材料と分量(2人分)〉

- 小松菜…50g(1/4袋)  
(洗って3cmの長さに切る。)
- 塩昆布…ふたつまみ

### ① 小松菜を加熱する



小松菜をどんぶりに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで50秒加熱する。

### ② 味付けをする



冷ましておいた小松菜の水気を切り、塩昆布を混ぜる。

### ワンポイント



小松菜のかわりに冷凍ほうれん草を使ってもOK。塩昆布のかわりにしょうゆとのりなどでも代用できます。