

新生活



中学を卒業する

みなさんへ

応援レシピ集



～ 自分で作ってみよう お弁当編 ～



松本市

新しい生活をはじめるみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

突然ですが、あなたはお弁当を作ったことがありますか？
これまで多くのみなさんは、お弁当は「作ってもらう」
ことが多かったと思いますが、新しい生活が始まるこの時期
に「自分で作る」ことにもチャレンジしてみませんか？

お弁当は、小さな箱にごはんや料理を作った人の思いを詰
め込んだ「食事」です。料理を始めるきっかけとして、
また、食事づくりを通して体のことを考えるきっかけとし
て、体をつくる大切なこの時期に、色々な思いを巡らし、楽
しみながら作っていただきたいと思います。

この冊子では、お弁当の作り方だけでなく、料理に必要な
道具や調理用語、野菜の切り方、体づくりのためのポイント
なども載せています。

みなさんが、楽しく作って、おいしく食べる
きっかけとなれば幸いです。

ぜひ、活用してください。



新生活応援レシピ集 目次

料理を始める前に

キッチングッズの使い方	・・・・・・・・ 1
電子レンジの活用術	・・・・・・・・ 2
分かりにくい調理用語	・・・・・・・・ 3
切り方いろいろ	・・・・・・・・ 4

お弁当を作ろう

お弁当作りのポイント	・・・・・・・・ 5、6
卵焼き弁当	・・・・・・・・ 7、8
お弁当の詰め方	・・・・・・・・ 9
お魚弁当	・・・・・・・・ 10
おにぎり弁当	・・・・・・・・ 11

お弁当レシピ

主菜

<魚>

タラのピザ焼き	・・・・・・・・ 12
サケの磯辺マヨ焼き	・・・・・・・・ 12
カジキの照り焼き	・・・・・・・・ 13
カジキのオイスターソース炒め	・・・・・・・・ 13
サバのケチャップ煮	・・・・・・・・ 14

<肉>

ドライカレー	・・・・・・・・ 14
スパイシーチキン	・・・・・・・・ 15



照り焼きチキン	．．．．．	15
ささみのマヨネーズフライ	．．．．．	16
鶏むね肉のケチャマヨ和え	．．．．．	16
豚肉の梅しそ巻き	．．．．．	17
豚肉のから揚げ	．．．．．	17

ポテコーン	．．．	24
じゃがいもと赤パプリカのオイスターソース炒め	．．．	24
さつまいもの煮物	．．．．．	24
かぼちゃの茶巾	．．．．．	24

< 卵 >

たまねぎ入り卵焼き	．．．．．	18
うずらの卵のカレー煮	．．．．．	18
味つけ卵（みそ味・しょうゆ味）	．．．．．	18
あぶたま煮	．．．．．	19
ブロッコリーとポテトの卵焼き	．．．．．	19
トマトと卵の炒め物	．．．．．	20
おとし卵の具だくさんみそ汁	．．．．．	20

給食からのおすすめレシピ

ひじきのサラダ	．．．．．	25
きんぴらごぼう	．．．．．	25

成長期の体づくりのために

3つのお皿をそろえよう	．．．．．	26
具だくさんみそ汁がおすすめ！	．．．．．	27
見直してみよう！朝ごはん	．．．．．	28
間食のとり方を考えよう	．．．．．	29
貧血を予防しよう	．．．．．	30
スポーツをする皆さんへ	．．．．．	31
外食をするとき	．．．．．	32
コンビニを利用するとき	．．．．．	33

< 加工品 >

ちくわのピカタ	．．．．．	21
ハムカップマヨコーン・チーズ焼き	．．．．．	21
野菜のベーコン巻き	．．．．．	21
魚肉ソーセージときのこの甘辛焼き	．．．．．	21

コラム

おまけの新生活応援情報	．．．．．	34
-------------	-------	----

栄養価・索引

．．．．．	35
-------	----

副菜

ブロッコリーサラダ	．．．．．	22
ブロッコリーの茎きんぴら	．．．．．	22
ピーマンとコーンの炒め物	．．．．．	22
小松菜としらす干しの炒め物	．．．．．	22
にんじんのマヨネーズ炒め	．．．．．	23
ピーマンとにんじんの塩昆布和え	．．．．．	23
アスパラとキャベツのソテー	．．．．．	23
きゅうりのおかか炒め	．．．．．	23