

# お弁当作りのポイント



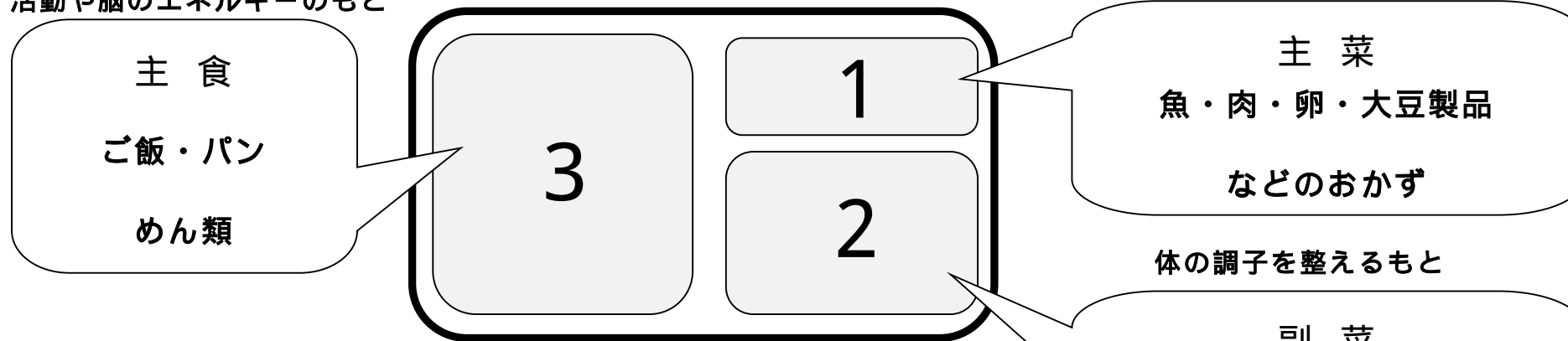
栄養のバランスを考えよう

## 割合で整える

主食・主菜・副菜の量を 3 : 1 : 2 の割合にすると、栄養バランスのよいお弁当になります。

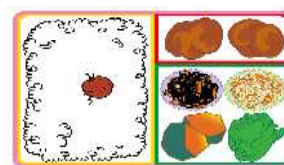
血液や筋肉、骨をつくるもと

活動や脳のエネルギーのもと



## 色で整える

カラフルなお弁当は栄養バランスも良くなります。  
今まで食べてきた給食も思い出してみましょう！



### 赤

にんじん  
トマト・いちご  
赤パプリカ  
サケ など

### 緑

ブロッコリー  
ピーマン  
ほうれん草  
キャベツなど

### 黄・茶

卵・肉・魚  
さつまいも  
黄パプリカ  
かぼちゃなど

### 黒

こんにゃく  
のり・ひじき  
ごぼう  
きのこ など

### 白

ご飯  
はんぺん  
じゃがいも  
もやし など

お弁当を作ろう

### お弁当箱を選ぼう

お弁当箱は自分にとって必要な大きさを選びましょう。  
何種類か用意すると目先も変わって楽しめます。

	昼食でとりたいエネルギー	お弁当の容量
高校生男子	900 ~ 1000 kcal	900 ~ 1000 ml
高校生女子	700 ~ 800 kcal	700 ~ 800 ml

100 ml = 100 kcal として換算します。

### お弁当の中身を考えよう

**主菜：1品**

魚、肉、卵、大豆製品などのうちから決める。

**副菜：2～3品**

野菜、いも、きのこ、海藻類を組み合わせると栄養バランスがとれます。

**あと便利なもの**

詰める時に...

アルミカップ、紙カップ  
シリコンカップ

すき間埋めに...

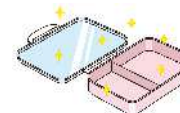
ミニトマト、ブロッコリー  
うずらの卵など



毎日作るお弁当なので、主菜の食材を変えたり、主食のご飯をおにぎりやパンに代えてもいいですね。

### お弁当作りで気を付けたいこと

お弁当箱はきれいに洗って乾かしておく。  
石けんを使って手を洗う。



<手洗いのタイミング>



- ・料理を作る前
- ・トイレの後
- ・鼻をかんだ後
- ・卵や生の魚、肉をさわった後など

ご飯は一番はじめに詰め、ふたをとって冷ましておく。  
おかずは中心までしっかり火を通し、半生にならないように注意。

ゆで野菜や煮物の水気はしっかりきってから詰める。  
前の日に作ったおかずを詰めるときは、冷蔵庫で保管し詰める前に食材の中心部まで再度しっかり温め、冷ましてから詰める。

必ず冷めてからふたをする。

果物や生野菜は別の容器に入れる。



### 食中毒予防ワンポイント

～食中毒を防ごう～



食中毒菌は、体温くらいの温度や水分の多い場所を好み、時間がたつにつれて増え、菌がついていても匂いや味に変化がありません。上記の8つのポイントに注意して作りましょう。

また、夏場や暖かい部屋で保管する場合、保冷剤や保冷バッグを使い、できるだけ涼しい場所で保管しましょう。

# 卵焼き弁当



ここでは、お弁当のおかずの定番「卵焼き」の作り方を紹介します。  
はじめは少し難しいけれど、何度もチャレンジしてマスターしよう！

## 卵焼き

材料（2人分）

卵	2個
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	小さじ1

卵焼きは、卵1個より2個使った方が作りやすいよ フライパンに卵がくっつくときは、少し油を足してね。

卵焼き器に、キッチンペーパーを小さくたたんで置き、油をしみこませる。



卵を平らな面に軽くあててひびを入れ、ひびに親指を入れてポウルに割り入れる。



卵に、みりんとしょうゆを加えてよくかき混ぜる。

卵焼き器を中火にかけ、 のキッチンペーパーで油をひく。

手をかざして熱いと感じるまで温める。

卵焼き器にとき卵の半分を流して、広げる。



表面が乾いてきたら、さいばしを使って、手前に向かってクルクルと巻く。



もう一度油をひく。



残りのとき卵を流し入れる。卵焼きを持ち上げて、その下にもとき卵を流すと割れることなく上手に焼けます。卵が焦げる時は弱火にしよう！

表面が固まってきたら、向こう側にクルクルと巻く。



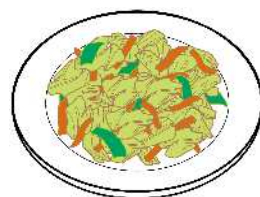
お皿に移して冷まし、食べやすい大きさに切る。



## ウインナー炒め

材料(1人分)

ウインナー	1本
キャベツ	1枚
しめじ	5~6本
油	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々



ウインナーは斜め半分に切る。

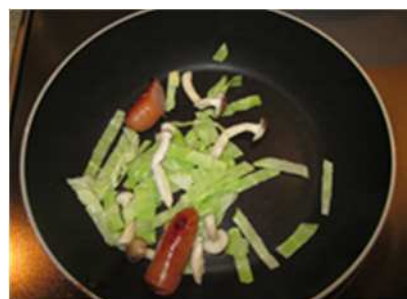
キャベツは洗って、ざく切りにする。

しめじは石づきを取ってほぐしておく。

フライパンに油を熱し手をかざして熱いと感じるまで温める。

ウインナー・しめじ・キャベツの順に炒め、塩・こしょうで味をつける。

お皿に移して冷ます。



## ゆでブロッコリー

材料(1人分)

ブロッコリー	30g
--------	-----

ブロッコリーを小房に分ける。

ボウルに水とブロッコリーを入れてしっかり洗う。

鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを入れる。

2~3分ゆで、やわらかくなったら、ザルにとって冷ます。

小房に分ける方法



房の部分の根元に包丁を入れて切り分けます。

茎も食べることができます！  
レシピは22ページを見てね

## ミニトマト

材料(1人分)

ミニトマト	2個
-------	----

ミニトマトは、ヘタを取って洗い、水気をふきとる。

ヘタの根元には汚れがついているので、必ず取って洗いましょう。

## お弁当の詰め方

卵焼き弁当を詰めてみました  
作り方は7、8ページを見てね



### ご飯を詰める

はじめに、ご飯をお弁当箱に詰めて、冷ましておく。

ぎゅうぎゅうに詰めると固くなるので、すき間なくふんわり詰めよう！



### 主菜を入れる

卵焼きは、両端のふぞろいな部分を切り落として4等分に切り、お弁当箱に詰める。

切った断面や向きも考えて、見た目もきれいに



ウインナー炒めはカップを使い、先にキャベツとしめじを入れ、その上にウインナーをのせる。



### 副菜を入れる

ブロッコリーとミニトマトですき間を埋めるように詰める。



ご飯に黒ゴマをふって出来上がり。

主食と主菜、副菜の量が、「3 : 1 : 2」になっていれば、栄養バランスもばっちり！



# お魚弁当



朝、短時間で作れる、お魚中心のお弁当を紹介します。

## 副 菜

### ピーマンとにんじんの塩昆布和え

にんじんは日持ちがよいので、買い置きしておくとう便利です。  
ピーマンはヘタが黒ずんでいないものを選びましょう。

作り方 23ページ

## 副 菜

### ポテコーン

いもやかぼちゃを使ったおかずはボリュームもあり、すき間を埋めることができます。

作り方 24ページ

## 主 菜

### カジキの照り焼き

メカジキを使うと冷めてもやわらかいのでお弁当におすすめです。

作り方 13ページ

## 副 菜

### 小松菜としらす干しの炒め物

小松菜やしらす干しを使った副菜で、カルシウムをとりましょう。

作り方 22ページ



# おにぎり 弁当

主食を「おにぎり」に。  
おかずは、作り置きや夕食をアレンジし  
て、簡単にできるお弁当を紹介します。



## 副 菜

### さつまいもの煮物

電子レンジを使えば短時間ででき、  
作り置きできます。  
皮はお好みでむいてもOK!

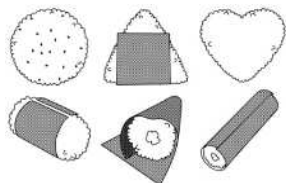
作り方 24ページ

## 副 菜

### きんぴらごぼう

ごぼうやにんじんなどの根菜類  
には、食物繊維がたっぷり。  
味をしっかり含ませておくと、  
おいしく食べられます。水分が  
出にくいいため、お弁当にもおす  
すめの一品です

作り方 25ページ



おにぎり弁当なら、小さいお弁当箱でも、  
十分おかずが入るよね。  
この場合も、**主食3：主菜1：副菜2**の  
割合で作ろうね!

## 主 食 おにぎり

自分の好きな具材を入れ  
て、マイおにぎりを作っ  
てみよう!

## 主 菜 豚肉のから揚げを アレンジ

「豚肉のから揚げ」と、  
たまねぎ・ピーマンを  
一緒に炒めケチャップで  
味つけして完成!

作り方 17ページ

