

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)
- 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)を使ってもOK。

副菜 簡単大学いも～揚げずにできる!～



【材料と分量(2人分)】

- さつまいも…80g
- サラダ油…小さじ1/2
- バター…5g
- さとう…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 黒ごま…小さじ1/2

①材料を準備する



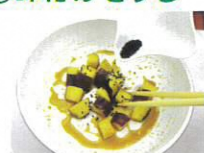
さつまいもは1.5cm角に切り、水にさらしたあと、水気を切り器に入れ、ラップをして500Wのレンジで2分加熱する。

②炒める



フライパンにサラダ油とバターを熱し、さつまいもを入れ、中火で約2分炒めたら火を止める。

③味付けをする



Aと黒ごまを加え、こげないよう弱火でからめる。

自分でも出来る! 簡単弁当レシピ

わからないところは
うちのの人に聞いてみよう!



Vol. 6

ステップ①



【主食】をつめる

弁当箱の半分に【主食】のごはんをつめて冷めます。2段の弁当箱の場合は、片方(大きい方)に【主食】をつめます。

ステップ②



【主菜】をつめる

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。

ステップ③



【副菜】をつめる

残りのスペースに【副菜】をつめれば出来上がり! 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。

かんせい! 完成!



- かつおの電田揚げ ねぎタルタルソース添え
- キャベツとしめじのナムル
- じゃがいもとピーマンのうま煮



弁当作りのポイント



- 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)に置き換えて選ぶことができます。右の表を参考に、自分の弁当箱のサイズを確認してみましょう。
- 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。
- 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。

弁当箱の大きさのめやす	
	お弁当箱サイズ
小学校低学年	450～550ml
小学校中学年	550～650ml
小学校高学年	650～750ml
中学生男子	850～900ml
中学生女子	750～800ml

(いわき市のホームページより ふれあい弁当デー Q検索)

「ふれあい弁当デー」に参加しようのホームページも参考にしてください。

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
- (フュー入りなら1cm)
- 豆板醬……………少々(お好みで)
- 長ねぎ……………10g

A

①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。

②焼いて味付けをする



フライパンに油を熱し、①のとりにく、よわび、かためんやく、ふた、ふた、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。

かんたんアレンジ



①のとりにくをトースターで約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。

副 菜 キャベツとしめじのナムル



【材料と分量(2人分)】

- キャベツ……………30g
- しめじ……………20g
- にんじん……………10g

- みりん……………小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- ごま油……………小さじ1/3
- かつお節……………ひとつまみ

A(混ぜておく)

①材料をゆでる



キャベツはちぎり、にんじんはせん切り、しめじはほぐし、ゆでて水気をきる。

②調味料に浸す



野菜が熱いうちにAに浸す。冷めると味がなじませる。

ワンポイント



もやし・ほうれん草など、他の野菜や冷凍野菜を使ってもOK。

主 菜 かつおの竜田揚げ ねぎタルタルソース添え

(令和元年度ふくしまっ子ごはんコンテスト優良賞作品より)



【材料と分量(2人分)】

- かつお(さしみ用)大きめ4切れ
- 片栗粉……………大さじ3
- 揚げ油……………適量
- 〈タルタルソース〉
- マヨネーズ……………大さじ2
- こねぎ(小口切り)……………4g

- しょうゆ……………大さじ2
- 酒・みりん……………各大さじ1/2
- おろししょうが……………小さじ1/3
- (フュー入りなら1cm)
- おろしにんにく……………小さじ1/3
- (フュー入りなら1cm)

A

①下味をつける



ポリ袋にかつおとAを入れてもみ、10分程度なじませる。

②粉をまぶして揚げる



汁気を切ったかつおに片栗粉をまぶし、余分な粉を落として中火で約2分揚げます。

③タルタルソースを作る



マヨネーズにこねぎを入れてタルタルソースを作り、揚げたかつおに添える。

副 菜 じゃがいもとピーマンのうま煮



【材料と分量(2人分)】

- 豚肉(うす切り)……………40g
- 食べやすい大きさに切り、塩・こしょう少々をまぶしておく
- じゃがいも……………40g
- ピーマン……………1/2個
- ごま油……………小さじ1

- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- さとう……………小さじ1/2

A

①材料を切る



じゃがいもは皮をむき、5mm幅の細切りにして水にさらす。ピーマンは種を取り、5mm幅の細切りにする。

②炒める



フライパンにごま油を熱し、水気を切ったじゃがいもを入れ中火で炒める。じゃがいもの表面がすき通ったら豚肉を炒める。

③調味料を入れる



豚肉に火が通ったらピーマンとAを入れ、汁気がなくなるまで炒める。