

主 菜 さんまのポーポー焼き

(令和2年度ふくしまっ子ごはんコンテスト優秀賞作品より)



【材料と分量(2人分)】

- さんますり身…80g
- みそ…小さじ2/3
- 長ねぎ…中1/3本
- 酒…小さじ1と1/2
- しょうが…小さじ1/3
- 片栗粉…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ1

①材料を混ぜる



ポリ袋にさんますり身と長ねぎ・しょうが・みそ・酒・片栗粉を入れてよくもみ、袋の底の角を切り落とす。

②焼く準備をする



加熱する前のフライパンに油をひき、①を小判型に絞り出し、スプーンで形を整える。

③焼く



中火で、片面3分ずつ焼く。アルミホイルを敷いたオーブントースター(強6〜7分)や魚焼きグリル(片面3分ずつ)でもOK。

主 菜 肉じゃがのチーズ焼き

【材料と分量(2人分)】

- 肉じゃが…100g
- こねぎ…1/2本(小口切り)
- ピザ用チーズ…15g
- アルミカップ…2枚

のこ残りもの
おかずをアレンジ!

①焼く準備をする



肉じゃがをアルミカップに入れ、こねぎをちらした後、ピザ用チーズを上のにせる。

②焼く



オーブントースターで、焼き色がつくまで、5〜6分焼く。魚焼きグリルの場合は、約5分焼く。

かんたんアレンジ



こねぎの代わりに、パプリカやほうれんそう、ブロッコリーなどにしてもおいしいです。

自分でも出来る!

わからないところは
うちの人に聞いてみよう!



簡単弁当レシピ

Vol. 7

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まします。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! ミントマートなどすき間を埋めて、おかずが動かないようにしましょう。



完 成!

- エリンギの肉巻き
- スパニッシュオムレツ
- 切り干し大根と小松菜の油炒め
- ブロッコリーとベーコンのソテー



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。

(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。

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
中学生女子	750〜800ml
中学生男子	850〜900ml

主 菜 エリンギの肉巻き



【材料と分量(2人分)】

- 豚肉薄切り……4枚
- エリンギ(中)……たて1/2本
- 小麦粉……小さじ1 (または片栗粉)
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- サラダ油……小さじ2

たれ

①焼く準備をする



エリンギをたて4等分に切る。豚肉を広げ、切ったエリンギを1本のせてしっかり巻き、小麦粉をまぶす。

②焼いて味付けをする



フライパンに油を熱し、巻きおわりを下に並べて、中火で3~4分焼く。たれを加え、煮含める。

かんたんアレンジ



ピーマンやパプリカなど、他の野菜を巻いてもOK。

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 (5cm位に切って水でもどす)
- さつま揚げ……20g
- にんじん……20g
- 小松菜……10g
- サラダ油……小さじ2
- 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

キッチンばさみで切る。

はちごたえのある仕上がりで、よくかむメニュー!!

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。
- 切り干し大根は水けをきる。

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 スパニッシュオムレツ



【材料と分量(2人分)】

- 卵……1個
- 冷凍フライドポテト……5本 (ラップなしで500W30秒加熱する)
- キャベツ……15g
- ベーコン……1枚
- サラダ油……小さじ1
- 塩・こしょう……少々 ※ケチャップはお好みでどうぞ。
- ※市販のカットキャベツを使うと、時間短縮になります。



①材料の準備をする



キャベツ・ベーコンは3mm幅のせん切りにし、ラップをかけて500Wのレンジで1分加熱する。

②材料を混ぜる



とろきほぐした卵に、①と解凍したフライドポテト、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。

③焼く



油を熱した卵焼き器に②を入れ、卵が固まり始めたら、フライ返しで手前に寄せて、形を整えながら中火で両面を焼く。

副 菜 ブロッコリーとベーコンのソテー



【材料と分量(2人分)】

- ブロッコリー……1/4株(100g)
- ベーコン……1枚
- サラダ油……大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1/2
- 塩・こしょう……少々

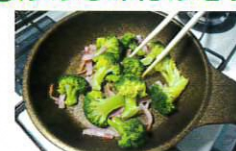
ワンポイント
冷凍野菜を利用!

①ブロッコリーの準備をする



ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、500Wのレンジで1分加熱する。ベーコンは細切りにする。

②炒めて味付けをする



フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリーを加えて味付けし、中火で約1分加熱する。



冷凍野菜を使うことで、時間短縮になります。また、コーンやにんじんを入れても