

副菜 きんぴらごぼう



【材料と分量 (2人分)】

- ごぼう……50g (1/4本)
- にんじん……15g (中1/8本)
- 白いりごま…1つまみ
- さとう……小さじ1
- 酒 …… 小さじ2
- しょうゆ…小さじ1と1/2
- ごま油……大さじ1/2

①材料を切る



かわ皮をむいたごぼうとにんじんを細切りにする。ごぼうは切った後、かるく水で洗う。

②炒めて味付けする



フライパンにごま油をひき、①を入れ中火で5分炒め、Aを入れて軽く混ぜ、白ごまをふる。

ワンポイント



※カット野菜を使えば時間短縮になります！さつま揚げや糸こんにゃくを加えてもおいしいですよ。

副菜 ブロッコリーのおかか和え



【材料と分量 (2人分)】

- ブロッコリー…1/4房
- しょうゆ…小さじ1
- かつお節…ひとつまみ



①ブロッコリーを切る



ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分ける。茎は皮を厚めにむき、5mmの厚さに切る。

②ブロッコリーを加熱する



洗ったブロッコリーをどんぶりに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで2～3分加熱する。

③味付けをする



②を、しょうゆとかつお節で和えれば出来上がり。

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. 1

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！

- とり肉のバジル焼き
- ブロッコリーのおかか和え
- ひじきとベーコンの炒め物



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。

「親子ふれあい弁当デー」に参加しよう”のホームページも参考にしてください。
(www.city.iwaki.fukushima.jp/dbps_data/...benntou.pdf)

主菜 とり肉のバジル焼き



【材料と分量 (2人分)】

- とりもも肉 (唐揚げ用) …4個
- 塩 ……小さじ1/5
- こしょう・乾燥バジル…各ひとつまみ
- オリーブオイル……小さじ1/4
- にんにく (チューブ) ……0.5cm分くらい
- サラダ油 (フライパンにひく用) ……小さじ1

すべての材料をビニール袋に入れて、味付けする。
(前夜のうちに漬けるのがおすすめ。)

①フライパンで焼く



サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し、とり肉を並べ、片面ごとに5～6分焼く。

かんたんアレンジ①



- とりもも肉…4個
- 焼肉のたれ…大さじ1

※同じとり肉の分量で調味料を変えるだけでバリエーションが広がります。

かんたんアレンジ②



- とりもも肉…4個
- オニオンドレッシング…大さじ2

副菜 冷凍さやいんげんのチーズ焼き



【材料と分量 (2人分)】

- 冷凍さやいんげん…8～10本
- スライスチーズ…1/4に切ったものを2枚
- アルミカップ (耐熱の紙カップでもよい) …小2個

①さやいんげんを折る



さやいんげんを3cm程度の長さで折る。(ゆでたさやいんげんでもOK！)

②チーズを乗せて焼く



アルミカップに①を入れ、チーズを乗せて、焼き色がつくまでオーブントースターで10分ほど焼く。

かんたんアレンジ



※さやいんげんにトマトケチャップ小さじ1をからめ、チーズをのせたり、冷凍ブロッコリーやミックスベジタブルにかえてもOK！

主菜 魚の漬け焼き



【材料と分量 (2人分)】

- まぐろの刺身…6切れ
- しょうゆ……小さじ1
- しょうが (チューブ) ※…2cm分くらい
- ※刺身パックについているしょうが小袋1つでもよい。
- サラダ油 (フライパンにひく用) ……小さじ1

すべての材料をビニール袋に入れて、味付けする。
(前夜のうちに漬けるのがおすすめ。)

①味付けした刺身を焼く



サラダ油をひいたフライパンを中火で熱し、刺身を並べ、片面2～3分ずつ焼く。

かんたんアレンジ



※味付けを和風ドレッシング大さじ2にかえる。

ステップアップ



※味付けした魚に、片栗粉大さじ2をまぶして揚げる。
苦手な人も食べやすくなります。

副菜 ひじきとベーコンの炒め物



【材料と分量 (2人分)】

- ひじき (水煮缶) …1/4缶
- ベーコン…1枚 (10cm程度)
- コーン…大さじ1と1/2
- ピーマン…小1/2個

- さとう…小さじ1/2
- みりん…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1/2

●サラダ油…小さじ1/2

①材料を切る



ベーコンはせん切り、ピーマンは短めのせん切りにする。

②炒める



フライパンに油をひきAを入れて中火で3分炒める。Bを入れてピーマンを加え、2分炒める。

ワンポイント



※ひじきは乾燥 (水で10分ほど戻す) でも、生のものでも、使いやすいものをお使いください。