

お弁当作りのコツ

お弁当箱の容量と栄養必要量

容量と栄養量はほぼ一致 例:650ml=650kcal

乳児は1食360kcalが必要なので360ml前後が適当です。

幼児は1食400kcalが必要なので400ml前後が適当です。

ごはん、パン、麺、芋

肉・魚・卵・大豆製品

牛乳・乳製品

主食:3
体を動かす
エネルギーに
なる食べ物

主菜:1
筋肉や骨を作る食べ物

副菜:2
体の調子を整える食べ物

緑黄色野菜
その他の野菜
海藻、きのこ

果物

★隙間が空かないように詰めて、片寄らないように。繰り返し使えるシリコンカップを使うと味移りを防ぎます。

ポイント1

【**主食**】 ごはんの場合… 70～100g パンの場合…8枚切り食パン1/2～2/3枚

【**主菜**】 魚や肉は 30～40g (子どもの片手のひらの大きさ)

【**副菜**】 野菜の量は 50g前後 (茹でたり炒めた野菜を大人の片手約半分)

ポイント2

見た目もおいしい赤・黄・緑・白・茶・黒

赤(人参・トマトなど)・黄(コーン・卵など)

緑(野菜)・白(ごはん)・茶(肉や魚)

★おにぎりはラップフィルムで握ると安心!

★卵焼きも充分火を通して。半熟は禁物!

★おひたし等の汁気はしっかり切って。

★かまぼこやハム等は炒める、ゆでる等、火を通して。

ポイント3

しっかり加熱、冷ましてから蓋を

- ①野菜は揚げる、炒めるなどしてできるだけ水分をとばすと安心!
- ②充分に加熱してよく冷ましてから。
 - ・熱いままだと冷めた時に湯気が水滴となり、菌が増える原因になります。
- ③おかずを詰めるときは菜箸で!
 - ・素手でおかずにさわるのは禁物。

お弁当レシピ



★野菜でもう1品

【ブロッコリーのマヨチーズ焼き】

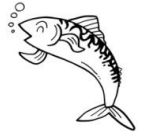
- ①ブロッコリーは小房に分け、1～2房ラップに包んで電子レンジ(600W)約30秒加熱する。
- ②カップに入れ、マヨネーズ小さじ1、粉チーズ少々をかけ、トースターで色よく焼く。



★魚缶詰で1品

【魚カップグラタン】

- ①じゃがいもは皮ごときれいに洗ってラップで包み、電子レンジ(600W)5～6分加熱する。
 - ②温かいうちに皮をむき、少し粒が残る程度につぶして、塩少々をふる。
 - ③カップに②を敷き、お好みの魚缶、とろけるチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ☆魚缶 鯖、鰯、サンマ、水煮、トマト煮など好みで♪



★調味料を計量せずに1品

【豚挽肉とはんぺんのハンバーグ】

- ①万能葱少々を小口切りに、椎茸2枚をみじん切りにする。
 - ②ボウルに豚挽肉150gをよく練り、手でつぶしたはんぺん1枚(100g位)、①を加え混ぜる。
 - ③さらに塩昆布をひとつまみ(6g位)を加えて混ぜ合わせ、小判型にする。
 - ④フライパンに油を熱し、③を焼く。(フタをして両面焼く)
- ☆万能葱のかわりに長葱でも♪



★市販の惣菜を簡単アレンジ

【鶏唐揚げピカタ】

- ①鶏唐揚げ1～2個を3等分位のそぎ切りにする。
 - ②卵1個を溶き、乾燥パセリを少々加える。
 - ③①を②にくぐらせ、油を熱したフライパンで焼く。
 - ②の卵液が無くなるまで③を繰り返す。
- ☆唐揚げに味が付いているので、味付け不要♪

☆夕飯メニューからお弁当☆

茹でブロッコリー 親指大2個
甘酢人参 小指大せん切り

レンジ

ひと塩きゅうり
きゅうり1/6本

ごはん

ごはん 70g をおにぎり
りにして、もみのりを
まぶす。

オーブン

照焼魚 1/3切れ

芋の煮っころがし
じゃがいも

炒め煮

【ごはん】

ごはんを2個のおにぎりにして、もみのりをまぶす。

【照焼魚】

1切れにみりん、しょうゆ各小さじ1

- ①ホイルに切り身魚を並べ、みりんをかけて10分位焼く。
(先にみりんをかけて焼くと軟らかい仕上がりになる。魚屋さん情報)
- ②しょうゆをかけてさらに5分位焼く。

【茹でブロッコリー】

電子レンジで500W 1～2分かける。

【甘酢人参】

日持ちします。
千切りにんじんを器に入れ電子レンジで500W 1分かける。
温かいうちに、すし酢、砂糖少々で味をつける。

【芋の煮っころがし】

前日の夕飯から取り分けて
じゃがいもをしょうゆ、砂糖、水(あれば出し汁)で煮含める。

【ひと塩きゅうり】

きゅうりを食べやすいように切り、塩少々で味をつける。

☆サンドイッチ弁当☆

レンジ

冷凍食品
コロッケ

ほうれん草
マヨネーズ和え

卵サラダ
マヨネーズ和え

コールスローサラダ
ドレッシング和え

かぼちゃ
バター風味

- 【サンドイッチ】** 食パン10枚切 1枚～1.5枚(耳を除く)を使用。
- ①かぼちゃ(20g)は皮をむき、小さめの角切にして皿にのせ、ラップをかけてレンジに1分30秒～2分かける。
温かいうちにバター(少々)と一緒に潰す。
 - ②茹でたほうれん草(10g)の水気を絞り、粗みじんにしてマヨネーズ(少々)で和える。
 - ③ほうれん草をはさむ食パンには、マヨネーズ(少々)を塗る。
各々はさみ、持ちやすく食べやすいよう、スティックに切る。

【卵サラダ】

- ①卵を鍋に入れ、卵の頭がかぶるくらいの水を入れる。
- ②鍋を火にかけ、沸騰してきたら中火にして12～15分茹でる。
- ③茹で上がった水にとり、卵の殻をむく。
- ④卵を粗みじんにして、マヨネーズ(適宜)で和える。

【コールスローサラダ】

- ①キャベツ・人参(30g)はせん切りにし、さっと茹でる。
- ②冷めたら水気を絞って、お好みのドレッシングで和える。