

# お弁当づくりの心がけ

## STOP! いいかげん手洗い

食中毒予防の基本は手洗い。  
よく手を洗ってからお弁当づくり開始です。



## STOP! おかずの生焼け

細菌やウイルスはしっかり加熱すると死滅するものがほとんどです。  
肉、魚類、卵は特に気をつけましょう。



## STOP! 素手での盛り付け

出来たおかずは箸を使って盛り付けましょう。  
おにぎりなどはラップを使って握りましょう。



## STOP! おかずの水気

ゆで野菜や煮物は水気をさりましょう。のり、とろろ昆布などで  
合えると水気対策に。煮物は削り節をカップに敷くと美味しさもアップ。



## STOP! 出来たて温度

ご飯、おかずなど温かいまま詰めると細菌が繁殖しやすくなります。  
詰める前にお皿などに広げて冷ましてみましょう。軽くラップをすると  
乾燥防止に。お弁当箱のふたをかざし湯気が付かない位が目安です。



# お弁当でバランスチェック

## お弁当箱の容量(ml) ÷ エネルギー量(kcal)

お弁当箱に主食(ご飯、パン、麺など) : 副菜(野菜、きのこ、海藻など) : 主菜(肉、魚、卵、大豆)  
を 3 : 2 : 1 の面積で隙間なく詰めます。おかずの調理方法が重ならないように気をつけると、  
お弁当箱の容量はエネルギー量とおおよそ同じになります。

これを応用すると、1食に必要な食事量と  
バランスを知ることができます。

### 1食の食事目安量

成人男性 約800kcal	成人女性 約600kcal	子ども(3~5歳) 約400kcal
------------------	------------------	-----------------------



普段使用しているお弁当箱の容量を  
確認してみましょう。



参考文献：子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育 食育プログラム (群羊社)  
働みにくいお弁当&作りおきおかず (成美堂出版)

# バランス弁当レシピ

おいしく、安全、簡単に



## 主菜1

肉、魚  
卵など

## 主食3

ご飯  
パンなど

## 副菜2

野菜、きのこ、海藻など

お弁当は、詰め方を少し工夫することで食事バランスがとりやすく、彩りも良くなります。

詰め方の目安は、**主食 : 副菜 : 主菜 = 3 : 2 : 1**

見た目を確認！計量は必要ありません。

中面では、簡単な副菜(野菜)レシピを紹介します。

# プラス1彩りレシピ

いつものお弁当にプラス1品。

華やかな彩りと食事のバランスを整えてくれる副菜レシピをご紹介します。  
電子レンジやオーブントースターを使うと手軽に調理ができます。

- ・加熱時間は目安です。食材の分量、電子レンジやオーブントースターの機種や電力によって異なりますので、様子を見て調節して下さい。初めて調理するときは、調理時間は短めに設定してください。
- ・電子レンジでは、金属容器等は調理に使用できません。

## にんじんしりしり



- 材料(3カップ分)
- にんじん：約10cm(90g)
  - ツナ：約大さじ1(30g)
  - 塩こしょう：少々 ●ごま油：適量

- ①にんじんを千切りにする。フライパンにごま油を入れ、炒める。
- ②しんなりしたらツナを加え、塩こしょうで味を整える。

赤

## パプリカのナムル



- 材料(2カップ分)
- パプリカ：約1/2個(60g)
  - 玉ねぎ：中1/8個(20g) ●ごま：小さじ1/2
  - 塩：少々 ●ごま油：小さじ1

- ①パプリカと玉ねぎを千切りにする。電子レンジで約30秒加熱する。
- ②ごま、塩、ごま油で和える。

## ほうれん草のりしり



- 材料(4カップ分)
- 岩のり：大さじ2 ●にんじん：約3cm(30g)
  - ほうれん草：約1/2束(120g)
  - えのき：約1/3袋(30g)

- ①ほうれん草、えのきは食べやすい長さ、にんじんは千切りに切る。電子レンジで約1分加熱する。
- ②水気を絞り、岩のりを和える。

緑

## きゃべつのじゃこ炒め



- 材料(2カップ分)
- きゃべつ：中葉1枚(70g) ●サラダ油：適量
  - ちりめんじゃこ：大さじ1
  - 酒：小さじ1

- ①きゃべつは一口大に切る。フライパンにサラダ油を入れ、炒める。
- ②しんなりしたら、じゃこ酒を加えてさらに炒める。

## コーンとしめじのおかか和え



- 材料(2カップ分)
- コーン缶：大さじ1強(30g)
  - しめじ：約1/2パック(40g)
  - かつお節：適量 ●醤油：少々

- ①しめじは石づき部分を切り落とし、ほぐして電子レンジで約1分加熱する。
- ②コーンとしめじをかつお節で和え、醤油で味を整える。

## かぼちゃのバター醤油焼き



- 材料(2カップ分)
- かぼちゃ：約1/10個(80g)
  - バター：小さじ1
  - 醤油：少々

- ①かぼちゃを5mm幅に切り、電子レンジで約1分加熱する。
- ②熱したフライパンにバターを溶かし、かぼちゃを炒め醤油で香り付けする。

黄

## ポテトのみそ炒め



- 材料(2カップ分)
- じゃがいも：大1/2個(80g)
  - 豚ミンチ：30g ●玉ねぎ：中1/8個(20g)
  - みそ：大さじ1/2 ●砂糖：小さじ1

- ①じゃがいもを一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②みそと砂糖と少量の水をまぜる。
- ③玉ねぎのみじん切りとミンチを炒め、②の調味料とじゃがいもを加えて炒める。

他

## プチグラタン



- 材料(1カップ分)
- プチトマト：1個
  - じゃがいも：大1/8個(20g)
  - マヨネーズ：小さじ1/2
  - みそ：小さじ1/4 ●チーズ：適量

- ①じゃがいもを一口大に切り、電子レンジで加熱する。プチトマトは半分に切る。
- ②切った野菜を耐熱性カップに盛り、マヨネーズとみそを混ぜ、①にかける。
- ③チーズをかけ、オーブントースターで焼く。



## キャラクター弁当も1アップ

見た目可愛いキャラクター弁当。顔や胴体を形作るために主食のご飯をたくさん使うことがあります。また、似せることを重視して主菜・副菜を選ぶと目安である3:2:1比率が崩れてしまいます。栄養バランスも考えて献立を決めましょう。