

お弁当だより

根室市保健課健康推進担当

テーマ「お弁当の作り方」

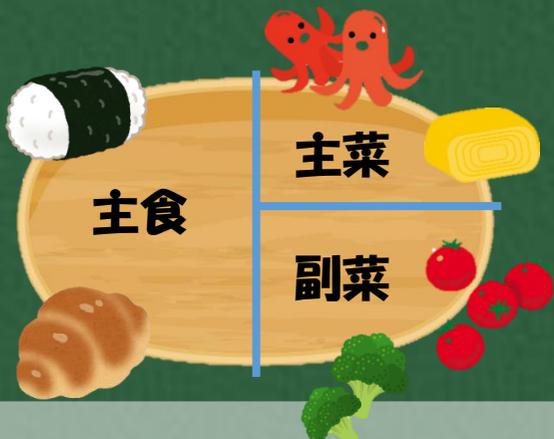
⚠ 調理の前は、手をきれいに洗いましょう！

お弁当づくりで料理にチャレンジ！！

高校を卒業すると親元を離れてひとり暮らしをする方も多くなるのではないのでしょうか？お弁当を自分で作るなど、今のうちから料理をはじめて料理に慣れましょう。裏面の「簡単★お弁当レシピ」にぜひ挑戦してみてください😊

おかずの配分

主食：主菜：副菜 = 3：1：2



お弁当で栄養バランスをとる時は、上の図のような3：1：2のバランスで詰めるとよいでしょう。野菜のおかずも十分にあると、満腹感のある健康的なお弁当になります！

おかずの詰め方

①ごはんをつめる

ごはんをつめたら冷ましてから、おかずをつめます。

②おかずをつめる

大きめのおかず→中くらいのおかず→小さなおかずの順に入れるときれいに詰めやすいです。おかずも冷ましてから詰めましょう。



簡単★お弁当レシピ

おいしく簡単に作れるレシピです！ぜひ、作ってみてください(^u^)/♪

この他に卵焼きやミニトマトを入れると彩りが良く食べ応えもアップしますよ！

手作りウィンナー

材料（4人分）

豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/2
牛乳	大さじ3
パン粉	大さじ3
レモン汁	小さじ1
黒こしょう	適量
バジル	適量
ナツメグ	適量
サラダ油	小さじ1



作り方

1. パン粉は、牛乳と合わせてふやかす。
2. 油以外の材料を全て合わせて粘り気がでるまでよくこねる。
3. 8個分に分けて、ウィンナー状に形を整える。
4. サラダ油を引いたフライパンで全体に火が通るまで焼く。

ひよこちくわ

材料（6個分）

ちくわ	1本
枝豆	12粒
ごま	適量
にんじん	適量



作り方

1. ちくわを6等分に切る。
2. 2粒の枝豆をちくわの穴に入れる。
3. ごまとにんじんで顔を作る。

キャロットラペ

材料（4人分）

にんじん	1本	
A	レモン汁	小さじ2
	塩	1つまみ
	砂糖	小さじ1/2
	黒こしょう	少々
	オリーブ油	小さじ2



作り方

1. にんじんは皮をむいた後、ピーラーでスライスする。
2. Aを全て合わせておく。
3. 1のにんじんと2の調味料を和えてなじまる。

ピーマンのおひたし

材料（4人分）

ピーマン	4個
めんつゆ	大さじ1
（3倍濃縮）	
かつお節	1パック



作り方

1. ピーマンは半分に切って種と綿をとり、干切りにする。
2. ピーマンを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで1分加熱し、冷ます。
3. めんつゆとかつお節を加えて和える。