

はじめよう

おべんと

づくり



はじめる前に

1. 服装を整えよう
2. 手を洗おう
3. まな板、包丁は清潔にしよう

① 服装を整えよう



おべんとうどんづくりの アドバイス

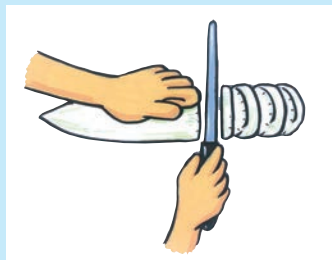
包丁の正しい使い方

★姿勢を正しくして、まな板の正面に立ちます。



もちかた

包丁のえのつけねを
しっかりとぎります。



切りかた

左手は指を曲げて、包丁の
はらにあてます。



これはキケン

指をのばしておさえると
キケンです。

火かげん



弱
火



中
火



強
火

油の温度の見分け方

水でといた小麦粉を落とすと……



低
温

(160～165℃)

なべの底までしずんで、
ゆらゆらとういてきます。



中
温

(170～180℃)

なべの中ほどまでしずんで、
すぐにういてきます。



高
温

(185～190℃)

少ししずんで、
すぐにういてきます。

② 手を洗おう



料理をはじめる前に、石けんで必ず手を洗いましょう。肉、魚、卵などをさわった後は、ていねいに手を洗いましょう。

③ まな板、包丁は清潔にしよう



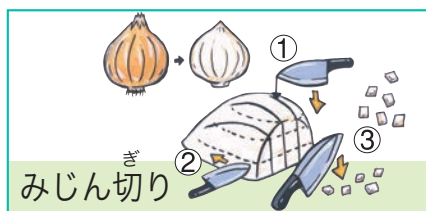
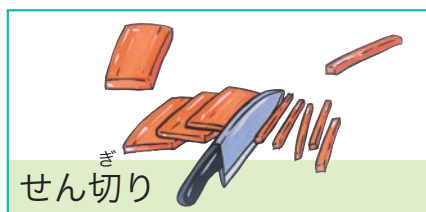
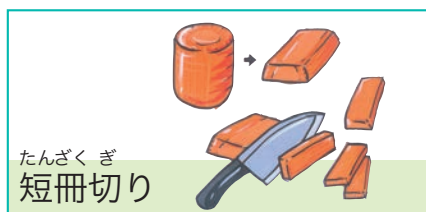
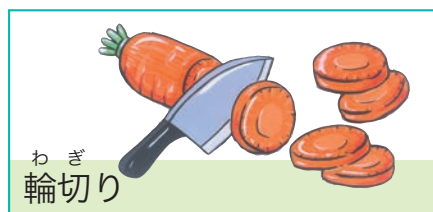
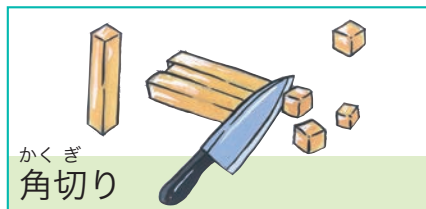
肉や魚を切った時は、まな板、包丁を洗剤できれいに洗いましょう。まな板、包丁を洗わずそのまま次の材料を切ると、食中毒の原因になるので気をつけましょう。

早見表

計量スプーン・カップによる重量表(g)

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
食 塩	6	18	240
砂 糖	3	9	130
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
油	4	12	180
酒	5	15	200

切り方レッスン



食育とは

生きる力です。健康で元気に生活し、いろいろな経験を通して「食」に関する正しい知識を身につけ、自分の力で食べ物を選び、調理して食べることができる人を育てることです。

1

朝ご飯を食べよう。

早寝、早起きをして、規則正しい生活をしよう。



2

栄養3色をそろえ、バランスよく食べよう。

すききらいをせず、なんでも食べよう。



3

食品の安全について学び、食品を選ぶ力をつけよう。

食品の表示や期限表示などを確かめて、食品を選ぼう。



4

食べる物・食べることを大切にしよう。

食べ物や作ってくれた人に感謝する心を持とう。



海や牧場で働く人



材料を運ぶ人



工場や市場で働く人



田や畑で働く人



食べ物の命



給食を作る人

5

調理方法を学ぼう。

色々な調理にチャレンジしよう。



田づくり



えび

6

地域や家庭に代々伝わる料理をつないでいこう。

地域に伝わる料理やおせち料理などの行事食を知ろう。

おせち料理



かずのこ



黒豆

7

歯の大切さを理解し、虫歯予防にとりくもう。

よくかんで食べよう。食べた後は歯をみがこう。



8

食品ロスをなくそう。

残さず食べるなど、自分でできる食品ロスを減らす方法を見つけよう。

卵焼き

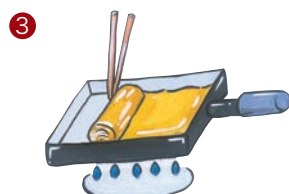
材 料 (2人分)	
卵	100g (2個)
塩	0.8g (小さじ $\frac{1}{8}$)
こしょう	少し
油	4g (小さじ1)



① 卵と塩・こしょうを入れてよく混ぜる。



② 卵焼き器に油をうすく入れて熱し、とき卵の $\frac{1}{3}$ を流す。



③ 奥から手前に卵を巻く。



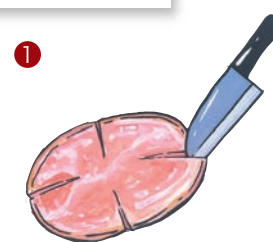
④ 巻いた卵を奥に寄せて、さらに、とき卵の $\frac{1}{3}$ を流す。これをもう1度くり返す。

いろいろな具を入れてみよう!

- わかめとちりめんじゃこ
- ツナとニラ
- ハムとパセリ
- ミックスベジタブル

カップ入りハムエッグ

材 料 (1人分)	
卵	50g (1個)
ハム	15g (1枚)
塩	0.6g (小さじ $\frac{1}{10}$)
こしょう	少し
アルミカップ8号	1枚



① ハムに切り目を入れる。



② フライパンにアルミカップを置き、カップにハムを入れる。



③ 卵を割り入れ、塩・こしょうをふる。



④ フライパンにアルミカップの底がひたる位の水を入れ、ふたをして約10分弱火で蒸す。

卵はよく火を通しましょう。

とり肉のからあげ

材 料 (1人分)	
とり肉	50g (一口大3個)
しょうゆ	6g (小さじ1)
酒	2.5g (小さじ $\frac{1}{2}$)
かたくり粉	9g (大さじ1)
揚げ油	適量



① とり肉は、一口大に切る。



② とり肉にしょうゆ、酒を入れてよく混ぜ下味をつける。



③ ②にかたくり粉を入れて、よく混ぜる。



④ 170℃位の油でとり肉がうき上がるまであげる。

ボウルのかわりに、ビニール袋を使ってもいいよ!

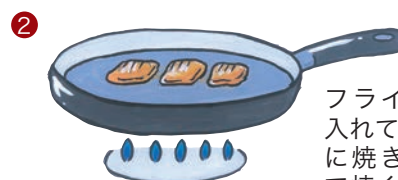
とり肉のマヨネーズ焼き

材 料 (1人分)	
とり肉	50g
塩	0.6g (小さじ $\frac{1}{10}$)
こしょう	少し
マヨネーズ	12g (大さじ1)
油	2g (小さじ $\frac{1}{2}$)



① とり肉は、2~3つに出来るだけうすく切ってから、塩・こしょうをふる。

魚やぶた肉でもおいしいよ!



② フライパンに油を入れて熱し、とり肉に焼き色が付くまで焼く。



③ とり肉の上に、マヨネーズをのせて、しばらく焼く。

焼きししゃも

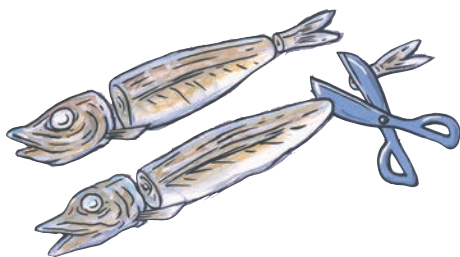
材 料 (1人分)

ししゃも 2尾
油 4g(小さじ1)

①



フライパンに油を入れて熱し、弱火でししゃもの両面をこんがり焼く。
オーブントースターを使う場合は、油をぬったアルミホイルの上にししゃもを並べて、6～7分焼く。



お弁当箱につめる時、頭と尾を切っておくと入れやすいよ！

魚のムニエル

材 料 (1人分)

魚 50g(1切れ)
(生さけ・さわらなど)
塩 0.6g(小さじ $\frac{1}{10}$)
こしょう 少々
小麦粉 9g(大さじ1)
油 18g(大さじ $1\frac{1}{2}$)

①



魚に塩・こしょうをふる。

②

小麦粉をまぶし、余分な粉をはたいて落とす。



③

フライパンに油を入れて熱し、魚を入れ、中火で両面がきつね色になるまで焼く。(盛り付けの時、上になる方を先に焼く)



油を減らしてバター・マーガリンを入れてもいいよ！

ちくわのチーズあげ

材 料 (1人分)

ちくわ 30g(1本)
チーズ 10g
小麦粉 9g(大さじ1)
水 15g(大さじ1)
パン粉 5g(大さじ $1\frac{1}{2}$)
揚げ油 適量

①

ちくわ



チーズをちくわの穴につめる。

②



小麦粉と水を合わせてとき、ちくわをくぐらせてパン粉を付ける。

③



いそべあげ

小麦粉を同量の水でとき、その中に青のり粉(0.5g)を混ぜ、ちくわにつけて油であげる。

180℃位の油でちくわをきつね色になるまであげて、食べやすい大きさに切る。

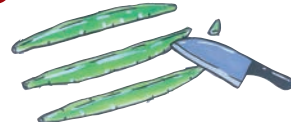
肉の野菜巻き

材 料 (2人分)

牛肉またはぶた肉(うす切り) 60g
またはベーコン 2枚
三度豆 6本位
ゆで塩 6g(小さじ1)
しょうゆ 6g(小さじ1)
みりん 12g(小さじ2)
油 2g(小さじ $\frac{1}{2}$)

①

三度豆



三度豆は洗ってへたを切り落とす。なべにたっぷりの湯をわかし、塩を入れた中で、2分位ゆでて水でさます。(竹ぐしがすっと通るやわらかさ)

②

牛肉



広げた牛肉などにゆでた三度豆をのせて巻く。

③

フライパンに油を入れて熱し、②を転がしながら焼き色がつくまで焼く。最後にしょうゆ・みりんを味を付ける。食べやすい大きさに切る。



三度豆のかわりに、にんじんやえのきを使ってもいいよ！

大豆とちりめんじゃこのあげに

材 料 (4人分)

大豆(レトルト)	80g
大きめのちりめんじゃこ	12g(大さじ2)
かたくり粉	18g(大さじ2)
あげ油	適量
A { 砂糖	9g(大さじ1)
しょうゆ	12g(小さじ2)
水	15g(大さじ1)
白いりごま	6g(小さじ2)



①

大豆をボウルに入れてかたくり粉をまぶし、160℃位の油でパラパラになるまであげる。
ちりめんじゃこはそのままあげる。

②



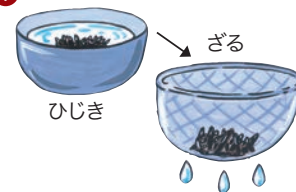
Aをなべに入れて、にたて、①を入れてよくからませる。

ひじきのいために

材 料 (2人分)

ひじき(かんそう)	2g(大さじ1)
うすあげ	5g(1/4枚)
にんじん	10g
油	2g(小さじ1/2)
だしじ(または水)	100g(カップ1/2)
酒	5g(小さじ1)
砂糖	3g(小さじ1)
しょうゆ	6g(小さじ1)

① めるま湯



ひじきはたっぷりのめるま湯に20分位つけてもどす。水を2〜3回変えて、よごれを取り、ざるにあげて水気をきる。

②



うすあげは短冊切りにする。にんじんはせん切りにする。うすあげは熱湯をかけて油ぬきしてもよい。

③



なべに油を入れて熱し、①②を入れてよくいため、酒・だしじ(または水)を入れ、ひじきがやわらかくなるまでにる。だしじの足りなくなったら足す。

④



③に砂糖・しょうゆを加えて、しる気がなくなるまでゆっくり にふくめる。

ツナそぼろ

材 料 (2人分)

ツナ(オイルづけ)	80g(小1かん)
砂糖	6g(小さじ2)
しょうゆ	6g(小さじ1)
酒	15g(大さじ1)

①



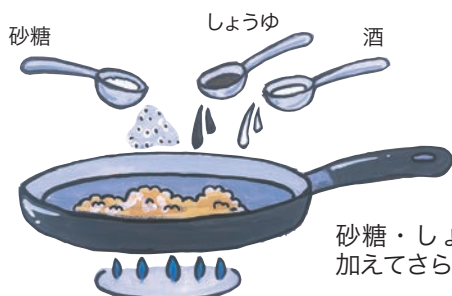
ツナの油をよくきる。

② はし5〜6本



ツナをていねいに弱火でいる。(5〜6本のはしを使うとよくほぐれる)

③



砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらによくいる。

ミックスビーンズのケチャップいため

材 料 (2人分)

合びき肉	20g
たまねぎ	20g
ミックスビーンズ	20g
(レトルト)	
トマトケチャップ	20g(大さじ1 1/3)
塩	0.6g(小さじ1/10)
こしょう	少し

①



たまねぎはみじん切りにする。

②



フライパンを熱して、合びき肉をよくいためて塩・こしょうをふる。

③



たまねぎを入れていため、ミックスビーンズとトマトケチャップを入れてよくいためる。

ウィンナーポテト

材 料(4人分)	
ウィンナーソーセージ	30g(2本)
にんじん	20g
たまねぎ	40g
じゃがいも	150g(約1個)
油	4g(小さじ1)
塩	0.6g(小さじ $\frac{1}{10}$)
こしょう	少し
マヨネーズ	24g(大さじ2)
ゆで塩	3g(小さじ $\frac{1}{2}$)

① ウィンナーソーセージは5mmの輪切りにする。にんじんはせん切りにし、たまねぎはうす切りにする。



② じゃがいもは、1.5cm位の角切りにし、水にさらす。約10分間、塩ゆでし、ざるにあけておく。



③ フライパンに油を入れて熱し、ウィンナーソーセージ・にんじん・たまねぎの順に入れ、塩・こしょうをふり、野菜がしんなりするまでいためる。



④ ②のじゃがいもを入れ、全体を混ぜながら十分にいためる。



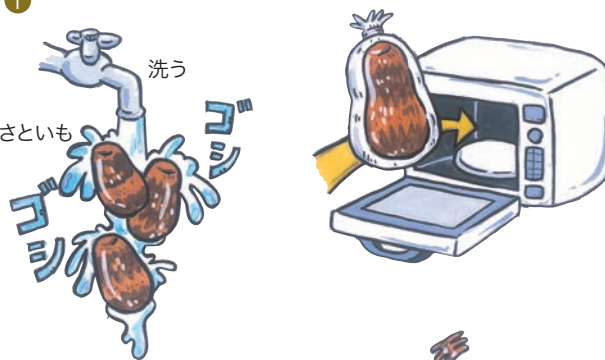
⑤ さめたら、マヨネーズであえる。



さといものみそ田楽^{でん がく}

材 料(2人分)	
さといも	4個
みそ	18g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)
みりん	9g(大さじ $\frac{1}{2}$)
酒	10g(小さじ2)

①



さといもは、皮ごと洗ってラップに包み、電子レンジで2〜3分加熱する。手で持てるくらいにさめたら、皮をむく。(手でむくこともできる)

②



でん がく Aの田楽みその材料をよく混ぜ、電子レンジで1〜2分加熱する。

③



皮をむいたさといもに、でん がく 田楽みそをかける。

さつまいものあまからに

材 料(4人分)	
さつまいも	60g(小 $\frac{1}{2}$ 本)
砂糖	5g(大さじ $\frac{1}{2}$)
しょうゆ	9g(大さじ $\frac{1}{2}$)
水	50g(カップ $\frac{1}{4}$)

① さつまいも



さつまいもは、よく洗って、1cmの半月切りにする。

②



水につけてあくぬきをする。

③



なべにさつまいもを入れ、水と砂糖・しょうゆを入れ、やわらかくする。

かやくごはん

材 料(4人分)

米	3カップ
ツナ(オイルづけ)	80g(小1かん)
にんじん	70g(中 $\frac{2}{3}$ 本)
ごぼう	70g(約 $\frac{1}{3}$ 本)
しめじ	50g($\frac{1}{2}$ 株)
こんにゃく	70g($\frac{1}{3}$ 枚)
うすあげ	20g(1枚)
水	675g($\frac{1}{3}$ カップ強)
しょうゆ	18g(大さじ1)
A 酒	15g(大さじ1)
塩	6g(小さじ1)



① 米はたっぷりの水を加え、手早く洗い、にごった水を捨てる。この作業を何度かくりかえす。

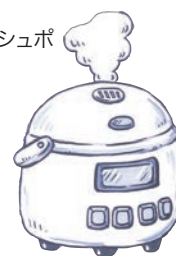


② 水がにごらなくなったら、ざるにあけて、30分～1時間おく。

③ にんじん・うすあげ・こんにゃくは、小さくせん切りにする。ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。しめじはいしづきを取り、ほぐしておく。うすあげは油ぬきしてもよい。

④ 水・米・A・③・ツナを油ごとすい飯器に入れ、よくかき混ぜる。

⑤ シュボ シュボ
ふたをして、スイッチを入れる。



⑥ たきあがったら、しゃもじで上下をさっくり混ぜる。

おにぎり

おにぎりの具のいろいろ

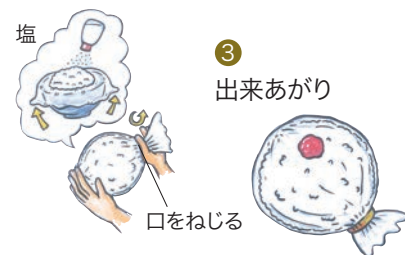
- ・中に入れるもの
塩さけ・焼きたらこ・梅干し
塩こんぶ・つくだに
かつおのしょうゆまぶし
- ・ごはん混ぜるもの
ゆかり・ふりかけ・肉そぼろ
いりごま・ちりめんじゃこ
- ・周囲に巻くもの
のり・おぼろこんぶ
うす焼き卵・高菜づけ

ラップおにぎり

① 茶わんにラップを広げ、梅干しなどを置いて、ごはんをのせる。



② 塩などをふり、ラップで包んで丸くにぎり、口をねじる。



③ 出来あがり
口をねじる

巻きおにぎり

① ラップにごはんを広げ、ごはんの手前から、 $\frac{1}{3}$ の所に具をのせる。

② 手前のごはんをかぶせるようにして巻く。ラップのはしは巻き込まないように。

③ ラップの両はしを持って、台の上でコロコロと転がすとごはんが固くなり棒状になる。

④ 巻き終えたら、ラップのまま、半分に切る。(切らずに、そのままでもよい)



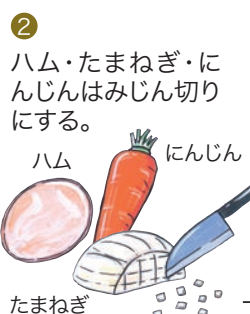
オムライス

材 料(1人分)

ごはん	150g(茶わん約1杯)
ハム	30g(2枚)
たまねぎ	30g
にんじん	10g
グリーンピース	3g
トマトケチャップ	15g(大さじ1)
塩	1g(小さじ $\frac{1}{2}$)
こしょう	少し
油	6g(大さじ $\frac{1}{2}$)
卵	50g(1個)



① 卵はときほぐし、塩を少し加えて混ぜる。油を入れて熱したフライパンに流し入れてうす焼き卵を作る。



③ フライパンに油を入れて熱し、ハム・にんじん・たまねぎ・グリーンピースをいため、のこのり塩・こしょうをふる。

④ トマトケチャップを加え、よく混ぜてから、ごはんを加えていためる。

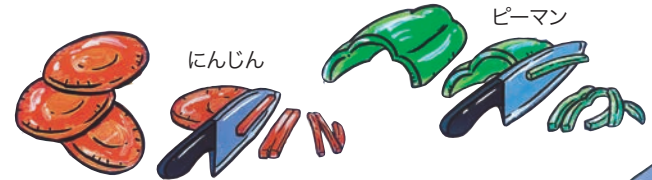


⑤ 弁当箱に④をつめ、①のうす焼き卵を包み込むようにかぶせ、真ん中に切り目を入れる。

チャーハン

材 料(2人分)	
ごはん	300g(茶わん約2杯)
ちりめんじゃこ	5g
ツナ(オイルづけ)	40g(小 $\frac{1}{2}$ かん)
にんじん	30g(約 $\frac{1}{3}$ 本)
ピーマン	40g(1個)
たまねぎ	100g(約 $\frac{1}{2}$ 個)
塩	3g(小さじ $\frac{1}{2}$)
こしょう	少し
しょうゆ	18g(大さじ1)
ごま油	12g(大さじ1)

①



にんじん

ピーマン

たまねぎ

にんじんはせん切りにし、たまねぎはみじん切りにしておく。ピーマンは洗って縦半分に切りへたと中の種を取ってせん切りにする。

②



ちりめんじゃこ

にんじん

ピーマン

たまねぎ

ツナ

フライパンを熱し、ツナを油ごと入れ、にんじん・たまねぎ・ピーマンをしんなりするまでいためる。ちりめんじゃこを入れ、さらにいためる。

③



ごはん

塩

こしょう

しょうゆ

ごま油

ごはんを入れ、よくほぐしながらいため、塩・こしょう・しょうゆで味付けをし、ごま油を仕上げに入れる。

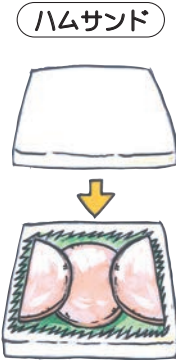
他にハムやベーコン、ウインナーソーセージを入れてもおいしいよ！

サンドイッチ

材 料(1人分)	
食パン(サンドイッチ用)	4枚
バター(またはマーガリン)	15g
・ハムサンド	
ハム	30g(2枚)
キャベツ	50g(約1枚)
マヨネーズ	12g(大さじ1)
・ツナサンド	
ツナ(オイルづけ)	40g(小 $\frac{1}{2}$ かん)
マヨネーズ	12g(大さじ1)

① 食パンは2枚1組にして、バター(マーガリン)をぬる。(マスタードを混ぜてもよい)

ハムサンド



- ハムは1枚を $\frac{1}{2}$ に切り、焼いてさましておく。(切り口をパンの耳側にむけて置く。)
- キャベツはせん切りにし、いためてさましてマヨネーズであえる。
- 具の間にマヨネーズをぬる。

② 食パンに具をのせてはさむ。

ツナサンド



- ツナは油をきって、マヨネーズとよく混ぜる。

ツナ

マヨネーズ

ソース焼きそば

材 料(1人分)	
焼きそば用蒸しめん	1ふくろ
ぶた肉	20g
キャベツ	50g(約1枚)
にんじん	10g
たまねぎ	40g
ピーマン	10g($\frac{1}{4}$ 個)
ウスターソース	18g(大さじ1)
油	6g(大さじ $\frac{1}{2}$)
塩	1g(小さじ $\frac{1}{5}$)
こしょう	少し

① ぶた肉は、2cm位に切り、塩・こしょうをふる。

② キャベツは一口大に切り、にんじん・たまねぎ・ピーマンはせん切りにする。

③ フライパンに油を入れて熱し、ぶた肉をよくいためて、にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマンの順にいためる。

④ 蒸しめんをほぐしながら入れ、ウスターソースで味付けをして、はしで全体にまんべんなく味をからめる。



ゆで野菜

材 料(2人分)

ブロッコリー（またはカリフラワー） 50g
グリーンアスパラガス 2本
ゆで塩 6g(小さじ1)

①

ブロッコリー（またはカリフラワー）は、洗って食べやすい大きさに切り分ける。
グリーンアスパラガスは、洗って根元の方のはかまを取って、2～3cmに切る。



②

なべにたっぷりの湯をわかし、塩を入れ、①を2～3分ゆでる。

③

ざるに取り、水で冷やした後、水気を切っておく。



じゃことピーマンのつくだに

材 料(2人分)

ピーマン 35g(1個)
ちりめんじゃこ 10g(大さじ2)
油 4g(小さじ1)
砂糖 5g(大さじ1/2)
しょうゆ 9g(大さじ1/2)

①



②



小なべに油を入れて熱し、ちりめんじゃことピーマンを入れ中火でいためる。

③



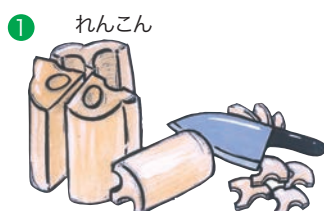
砂糖・しょうゆを入れ、ピーマンがやわらかくなるまで弱火でいる。

きんぴら

材 料(2人分)

れんこん（またはごぼう） 50g
す 5g(小さじ1)
しょうゆ 9g(大さじ1/2)
砂糖 5g(大さじ1/2)
みりん 9g(大さじ1/2)
油 4g(小さじ1)
水 30g(大さじ2)

①



れんこんは洗って皮をむき、2～3mm厚さのいちょう切りにする。



ごぼうは洗って皮をこそいで、ささがきまたはせん切りにする。

②

水にすを入れて、れんこんまたはごぼうを約10分間つけて水をきっておく。



③



小なべに油を入れて熱し、れんこん（またはごぼう）を入れて、よくいためる。

④



水・砂糖・しょうゆ・みりんを入れ、水分がなくなるまで弱火でにて、味をからませる。

れんこんは皮をむかなくても使えるよ！

にんじんとちくわのあまからに

材 料(2人分)	
にんじん	30g
こんにやく	10g
ちくわ	25g(小1本)
油	2g(小さじ $\frac{1}{2}$)
砂糖	5g(大さじ $\frac{1}{2}$)
みりん	6g(小さじ1)
しょうゆ	9g(小さじ $\frac{1}{2}$)
水	45g(大さじ3)

① にんじん



にんじんは洗って皮をむいてへたを取り、いちょう切りにする。

② こんにやくは短冊切りにして、下ゆでする。

④



なべに油を入れて熱し、にんじん・こんにやくをよくいためる。

③ ちくわは輪切りにする。

⑤



水と、砂糖・みりんを入れ、ふたをして弱火でよくにる。

⑥



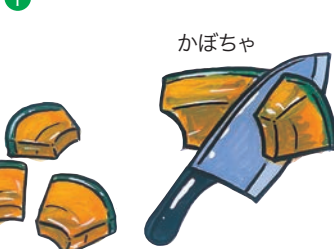
最後にちくわを入れ、しょうゆを入れて仕上げる。

にんじんは皮をむかなくても使えるよ！

かぼちゃのバター焼き

材 料(2人分)	
かぼちゃ	40g
バター	4g(小さじ1)
塩	0.6g(小さじ $\frac{1}{10}$)

① かぼちゃ



かぼちゃは洗って種を取り除き、1cm位の厚さに切る。

② フライパンを熱してバターをとかし、かぼちゃを並べて塩をふる。



③ ふたをして弱火でかぼちゃの両面をこんがり焼く。



かきあげ

材 料(2人分)	
ハム	15g(1枚)
にんじん	10g
たまねぎ	20g
ごぼう	10g
しょうゆ	3g(小さじ $\frac{1}{2}$)
小麦粉	18g(大さじ2)
水	15g(大さじ1)
す	3g(小さじ $\frac{1}{2}$)
あげ油	適量

- ① ハムは短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎは縦にうす切りにする。ごぼうは洗って皮をこそいで、さがきまたはせん切りにする。水にすを入れて、約10分間つけて水をきっておく。
- ② ボウルに切った材料と小麦粉を入れて、さっと混ぜ、しょうゆ・水を入れて混ぜる。
- ③ なべにたっぷりの油を入れて熱し、160～170℃の温度で、②を食べやすい大きさにまとめ、落とし入れ、あげる。



ハム 短冊切り

にんじん せん切り

たまねぎ 縦にうす切り

ごぼう さがき

ごぼうはす水につけ、アクをぬく。

しょうゆ 小麦粉 水

サクラエビ・青のり粉・ごま・ひじき・ちりめんじゃこを入れてもおいしいよ！

ほうれんそうのソテー

材 料(2人分)

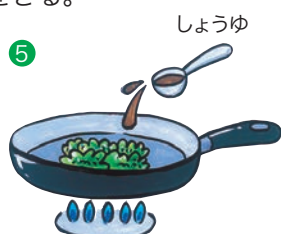
ほうれんそう 100g
ゆで塩 2g(小さじ $\frac{1}{3}$)
バター 4g(小さじ1)
しょうゆ 2g(小さじ $\frac{1}{3}$)



材料がかぶるぐらいのふつと
うした湯に塩を入れ、洗っ
たほうれんそうを根の方か
ら1分位ゆでる。



フライパンを熱して、
バターをとかし、ほう
れんそうをほぐしなが
ら入れて1~2分いた
める。

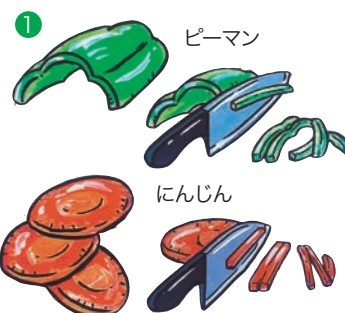


火を止めてしょうゆを
入れて混ぜる。

簡単春巻

材 料(2人分)

ウインナーソーセージ 30g(2本)
にんじん 10g
ピーマン 10g($\frac{1}{4}$ 個)
春巻の皮 1枚
小麦粉 3g(小さじ1)
水 5g(小さじ1)
揚げ油 適量



ピーマンは洗って縦半分に切
り、へたと種を取ってせん切
りにする。にんじんも洗って
皮をむぎ、せん切りにする。



春巻の皮に、ウインナーソーセージ・
ピーマン・にんじんのせて包
み、小麦粉を水でといたもので、
はしをくっつける。



チーズを入れてもおいしいよ!

にびたし

材 料(2人分)

はくさい 80g(小1枚)
うすあげ 10g($\frac{1}{2}$ 枚)
かつお節 3g
ゆで塩 3g(小さじ $\frac{1}{2}$)
しょうゆ 6g(小さじ1)
みりん 6g(小さじ1)
水 15g(大さじ1)



うすあげは、短冊切りに
する。熱湯をかけて油ぬ
きしてもよい。



なべに水としょうゆ・みりんを
入れて火にかけ、ふつとしたり
①と②を入れ弱火で2~3分
に。最後にかつお節を加え
て混ぜ、水分が無くなるまで
に。

はくさいは洗って短冊切りに
し、ふつとしたりした湯に塩
を入れ、2分位ゆでて水気を
きる。



ミックスベジタブルのいり卵

材 料(2人分)

ミックスベジタブル 20g
れいとう (冷凍) (にんじん・とうもろこし・
グリンピース・たまねぎなど)
卵 50g(1個)
油 2g(小さじ $\frac{1}{2}$)
塩 1g(小さじ $\frac{1}{6}$)
こしょう 少し



ミックスベジタブルはさつ
かいとうとお湯をかけ、解凍する。

② 卵は割りほぐしておく。

③ フライパンに油を入れて熱し、
ミックスベジタブルをいため、
塩・こしょうをふる。



卵を流し入れ、いり卵にする。
こげないように気をつけ十分に加熱する。

おべんとうの つめ方



主食

ごはん・パン・めん類などの「炭水化物」で、一番おなかがふくれるものです。お弁当箱の半分位が目安です。

主菜

卵・肉・魚類など「たんぱく質」の多い食品を使った主になるおかずです。

副菜

野菜・いも類・海そうなど「ビタミン・無機質」の多い食品を使ったおかずです。

主食 主菜 副菜 は 3 : 1 : 2 位が目安です。

お弁当箱の大きさは、
750～900ml 位が目安です！

主食
3

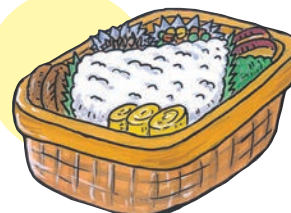
主菜 1

副菜 2



つめるコツ

- 1 いろどりを考えて 赤色のにんじん・黄色の卵・茶色の肉・緑色の野菜・白色のごはんというふうに、いろどりのよさは栄養バランスのよさにつながります。
- 2 型くずれしないように アルミカップなどで、仕切りをし、すき間なく詰めると形も決まり、味移りを防ぎます。
- 3 つめ方に変化をつけて おかずはいつも片側と決めつけしないで、中央に、四すみに、両側にと変化をつけると楽しいです。



こんなことに気をつけて

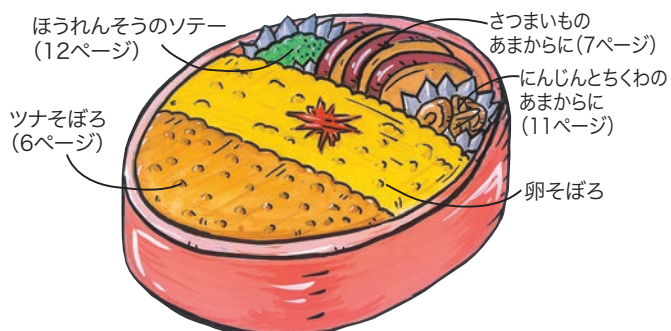
- 1 ふたをするのはさましてから・・・熱いものと冷たいものをいっしょに入れると、くさりやすいです。
- 2 おかずは、火を通して・・・くさりやすいハムやかまぼこなども必ず火を通して。冷凍食品や前日から作ったおかずは必ず火を通して。
- 3 弁当箱・はしはきれいに洗いましょう。



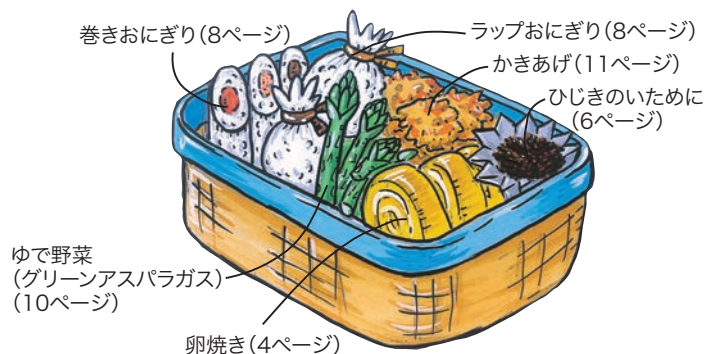
火を通す



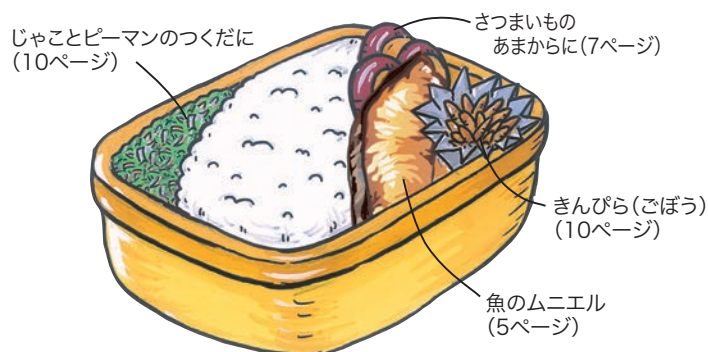
ツナそぼろ弁当



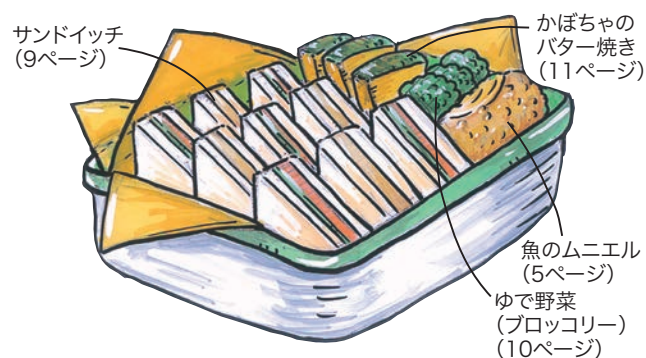
おにぎり弁当



焼き魚弁当



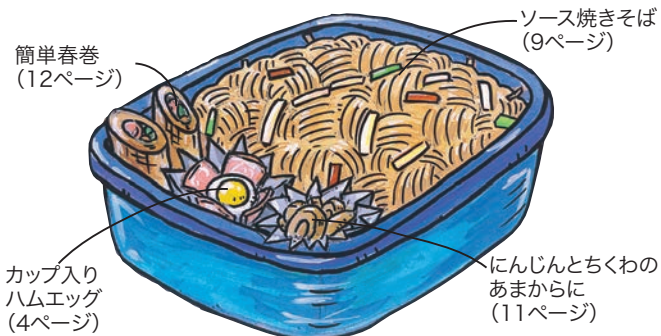
サンドイッチ弁当



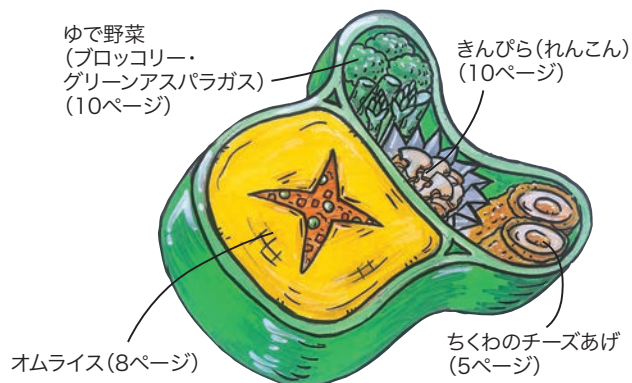
からあげ弁当



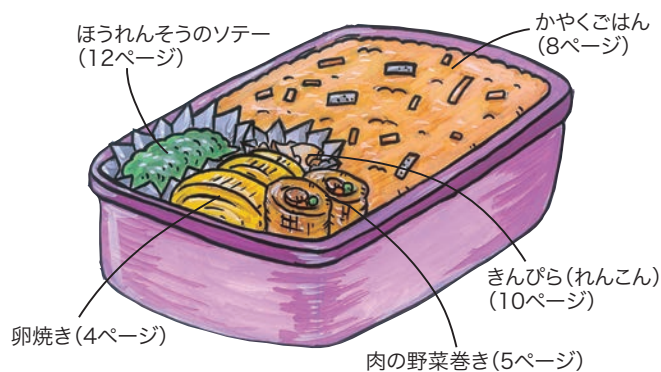
ソース焼きそば弁当



オムライス弁当

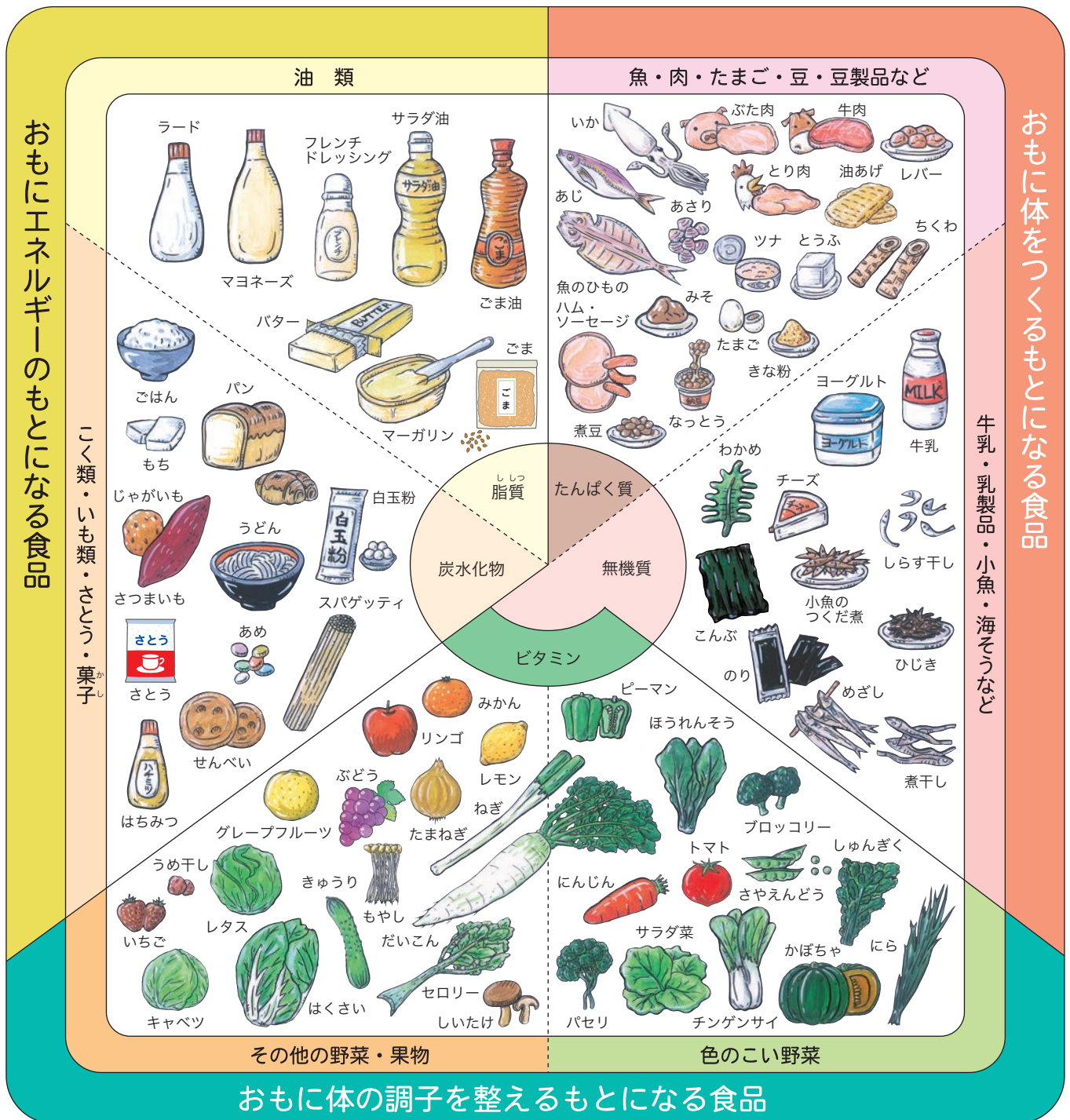


かやくごはん弁当



栄養素のはたらきによる食品の分類

食品に含まれる栄養素は、私たちが生命を保ち、活動し、成長するためにはなくてはならないものです。栄養素は炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンの5つに分けられています。



(注) 中央の円の中は、それぞれの食品にもふくまれている栄養素を表す。ここでは、海そうは、「おもに体をつくるもとになる食品」に分類しているが、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」に分類することもある。

自分の食事づくりをとおして、食生活の大切さ、調理方法を学び、給食がない日のお弁当づくりにチャレンジしてみましょう！！

豊中市教育委員会

※豊中市ホームページに、本冊子のデータをのせています。→

