

☆食育レシピ☆

今月のテーマ

# お弁当を作っちゃおう！

少しずつあたたかくなり、外出が楽しい時期になりましたね。新年度がスタートし、ご自身や家族の入学・進学・就職などで、新生活が始まった方も多いのではないのでしょうか。今回は、新しい季節のスタートにあわせておすすめしたい、お弁当についてご紹介します。



ご存じですか？

## お弁当箱ダイエット法

栄養バランスよく食べるには、何をどのくらい食べたらいいんだろう…と悩むことはありませんか？ そんな時におすすめしたいのが、この「お弁当箱ダイエット法」です。

簡単な4つのポイントをおさえてお弁当を作ると、栄養バランスがよく、おおむね自分の作りたいエネルギー（カロリー）のお弁当が作れますよ！



### ①作りたいエネルギー（カロリー）と同じ容量のお弁当箱を選びます

例えば、700kcal位のお弁当を作りたい時には、容量700mlのお弁当箱を選びます。（容量はお弁当箱の裏などに記載しています）

### ②中身が動かないよう、しっかりとつめます

### ③主食・主菜・副菜を3：1：2の割合にします

**主食** 体温やエネルギーのもと

ごはん、パン、めんなどの炭水化物

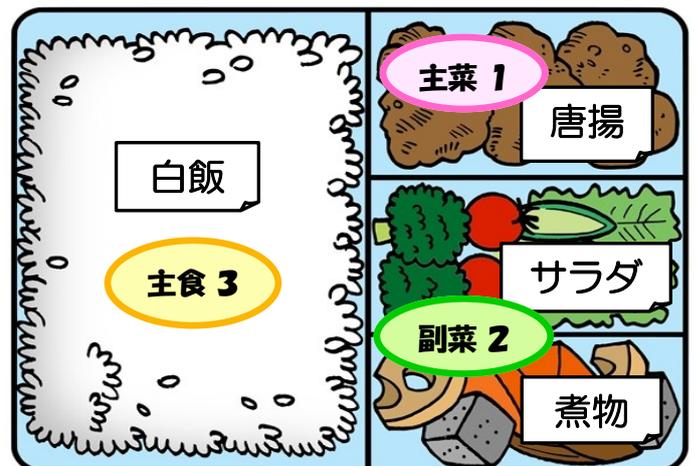
**主菜** 体をつくるもと

肉、魚、卵、大豆製品（納豆、豆腐）など、たんぱく質を多く含むおかず

**副菜** 体の調子を整えるもと

野菜、きのこ、海藻類など、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むおかず

<例>



### ④調理法が異なったおかずを組み合わせます

揚げ物や炒め物は1品までとし、煮る・焼く・和えるなど、いろいろな調理法を組み合わせます。

毎日のお弁当はもちろん、食事量のめやすを確認したい時など、ぜひお試しください！

# ピーマンのマヨ炒め

《1人分》

エネルギー：68kcal  
食塩相当量：0.3g

## ◇材料（2人分）◇

ピーマン 4個  
しらす干し 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ1  
こしょう 少々

## 作り方

- ① ピーマンは半分に切ってヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにマヨネーズを入れ、しらす干しを炒める。
- ③ ①を入れてさっと炒め、こしょうを振る。

炒め油・調味料としてマヨネーズを使っています。コクが出てピーマンの苦みを和らげてくれますよ。マヨネーズの代わりに、ごま油と塩を使っても美味しくできます。パプリカで作っても色がきれいですね。

# 簡単かぼちゃサラダ

《1人分》

エネルギー：85kcal  
食塩相当量：0.3g

## ◇材料（2人分）◇

かぼちゃ 120g  
スライスチーズ 1枚  
こしょう 少々

## 作り方

- ① かぼちゃは皮ごと1cm程度の薄さに切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。（600Wで2分程度）
- ② チーズをちぎって入れ、こしょうをふり、つぶしながら混ぜる。

# たたききゅうりの和え物

《1人分》

エネルギー：53kcal  
食塩相当量：0.5g

## ◇材料（2人分）◇

きゅうり 1本  
ごま油 小さじ2  
白ごま 小さじ1  
塩 小さじ1/5

## 作り方

- ① きゅうりは洗ってビニール袋に入れ、めん棒などで叩く。さらにビニール袋の上から手で割り、食べやすい大きさにする。
- ② ビニール袋の中に、塩とごま油を入れ、きゅうりと馴染ませる。
- ③ お皿に盛り、白ごまをふる。

塩・ごま油の代わりにしょうゆ・ラー油で味付けしたり、梅肉や塩昆布を使っても美味しくできます。

## お弁当ワンポイント

色鮮やかなお弁当は食欲をそそりますね。  
右は、彩り良くなる食材の一例です。そのまま・  
切るだけ・ゆでるだけでOKな食材もあるので、  
ラクしてキレイなお弁当を作りましょう！

- 赤** トマト、ケチャップ、パプリカ、カニカマ
- 桃** ハム、ベーコン、たらこ、桜えび、桜でんぶ
- 黄** たまご、パプリカ、さつまいも、コーン
- 橙** にんじん、かぼちゃ、パプリカ、鮭
- 緑** 葉物、きゅうり、ブロッコリー、アスパラ、パセリ、ピーマン、さやえんどう、オクラ
- 白** だいこん、もやし、レンコン、ちくわ など

仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなであっつ！ \*

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター