

お弁当を作ろう！

新年度がスタートし、ご自身やご家族の入学・進学・就職などで、お弁当を作る機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

今回は、新生活のスタートにあわせておすすめしたい、“お弁当作り”のポイントについてご紹介します。

◆こんな方には手作りお弁当がおすすめです！◆

★食事代を節約したい ★しっかり健康管理したい



◎手作りお弁当も栄養バランスが大切です！

そこで、おすすめしたいのが「3：1：2弁当箱法」です。この方法を使うと簡単に栄養バランスのよいお弁当が作れます！

～3：1：2お弁当箱法のポイント～

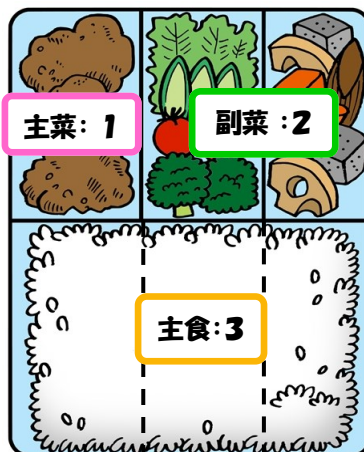
①作りたいお弁当のエネルギー（カロリー）と同じ容量のお弁当箱を選ぶ

お弁当箱の大きさ（容量）÷1食分のエネルギー（カロリー）となります。

例えば、600kcalのお弁当を作りたいときは、容量600mlのお弁当箱を選びます。

②主食・主菜・副菜を3：1：2の割合にする

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含むおかず
☆体をつくるもと



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
☆体の調子を整えるもと

ごはん、パン、めん類などの炭水化物
☆体温やエネルギーのもと

③いろいろな調理法のおかずを組み合わせる

揚げ物や炒め物などは1品までとし、煮る・ゆでる・焼くなどいろいろな調理法を組み合わせましょう。

④中身が動かないように、しっかりとつめる

⑤おいしそう！につめる

彩りがきれいなお弁当は食欲をそそります。赤・黄・緑・橙・ピンク・白などいろいろな色を取り入れると彩りが良くなります。



まいたけとピーマンの甘辛炒め

◇材料（2人分）◇

まいたけ	1/2株
ピーマン	2個
油	適量
A { しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。ピーマンはヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。しんなりしてきたらAを加えてかるく炒める。

《1人分あたり》

エネルギー：61kcal

食塩相当量：1.3g

☆甘辛い味がごはんにぴったりです！お好みで七味唐辛子を加えてピリ辛味にしてもおいしいです。

☆彩りがほしいときはパプリカを使うときれいです。

じゃがいものツナマヨサラダ

◇材料（2人分）◇

じゃがいも	中1個
ツナ缶（水煮缶）	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。
- ②耐熱容器に①を並べてラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。（600Wで約3分）
- ③じゃがいもが熱いうちにつぶす。
- ④③に汁気をきったツナ、マヨネーズを加えて和える。

《1人分あたり》

エネルギー：93kcal

食塩相当量：0.2g

ブロッコリーの塩昆布和え

◇材料（2人分）◇

ブロッコリー	60g
塩昆布	5g
いりごま（白）	小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは洗って小房に分け、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する。（600Wで約2分）
- ②水気をきって、塩昆布、いりごまと和える。

《1人分あたり》

エネルギー：22kcal

食塩相当量：0.5g

☆お好みでごま油を少量加えると、中華風にアレンジできます。

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