

庄原いちばん弁当の日レシピ集



「お弁当の日」参考レシピ



庄原市学校栄養士連絡協議会作成

もくじ



お弁当づくりの注意点

P1

にくとさかな料理



P2~3

やさい料理

煮物・和え物・炒め物など



P4~8



たまご料理

P9~10



参考文献

◎食育ブック①~⑤／少年新聞社

◎たのしく役立つ！給食だより集／全国学校給食協会

◎かんたん給食便り工房／全国学校給食協会

お弁当づくり の注意点

○「楽しさ」を感じるお弁当に!!!!
どきどきわくわく色は食欲をそそります。
★白・黒・赤・黄・緑の5色をバランスよく揃えましょう。

◎お弁当の適量ってどのくらいですか？
弁当箱の大きさ
小学生低学年 500～600ml
小学生高学年 600～800ml
中学生 800～900ml
※弁当箱の量は、裏に書いてあります。

お弁当箱の中の割合
ごはん3:野菜のおかず
2:肉や魚などのたんぱく質のおかず1の割合でつめると栄養バランスがよくなります。

衛生第一

基本の衛生

○弁当は作ってすぐに食べるものではありません。時間がたつと細菌が増えやすくなります。

①弁当箱の水分は完全に除く。

弁当箱は熱湯を通して、使い捨てペーパータオルで拭いておきましょう。
※布のふきんには細菌がいっぱいです。

③半加工品の魚や肉、ハムやウインナー、市販の惣菜、夕飯の残ったおかずは必ず再加熱すること。

※もう一度レンジなどで火を当ててください。

⑤おかずは種類別にしっかりと仕切る。

※おかずの味が隣あわせになると味が移ったり変わったりすることがあるので、一 종류ずつ紙のカップなどに入れることをおすすめします。

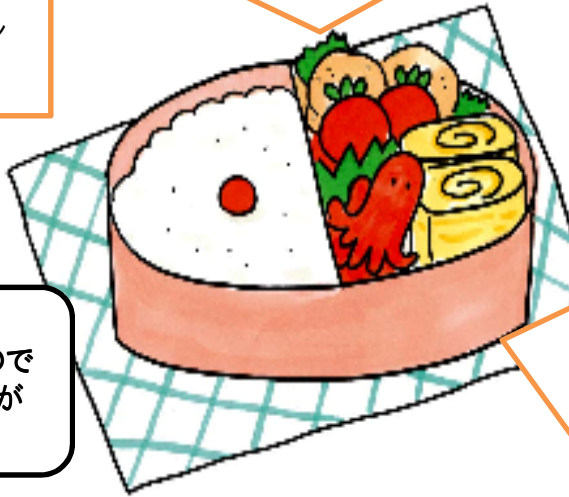
⑦ごはんとおにぎりの工夫と注意点!

★ご飯を炊くときに梅干しを一つ入れると細菌が増えにくくなります。

おにぎりの工夫

★おにぎりを作る時⇒ラップを使って直接手で触れないようにします。

★ごはんに梅干し・ふりかけなど自然の食材を混ぜ込むとおいしいです。



○新鮮な食材で食べやすい調理法。

○調理して「におい」や「汁気」のでない調理法。

○汁気のある料理は少し味を濃い目にします。

○食材の切り方は食べやすい形にします。

○限られた容器に入れるので、小さくまとめる調理法。

②ご飯もおかずも同じ温度にしてからつめます。

温かいおかずとつめたいおかずを同時につめません。温度差ができてこれも細菌の増える原因となります。
★おかずは大きいもの主菜からつめましょう。

④マヨネーズ・ドレッシング・水分の多いデザートはいれません。

※水分が多いと細菌が増えます。
※食べるときにかけられる一食用のものを使うとよいです。

⑥保冷剤を使います。

※食べるまでに時間があるので保冷剤をうまく使って温度管理をします。

栄養バランスが一目でわかる!

お弁当の詰め方



弁当の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスが整います。

なんといっても作った人の「心」が伝わるお弁当にしたいものですね。

お弁当を開くときの笑顔が楽しみです。

にくとさかな料理

魚1切れは、60g～80g程度です。
肉1切れは、60g～80g程度です。
材料の分量はすべて1人分です。

鶏肉のママレード煮

材料	分量(g)	切り方	作り方
鶏もも肉	60	食べやすい大きさ	① 鶏もも肉に☆をつける。 ② ★を煮立てて①を入れて煮込む。 魚も肉と同じように調味料を煮立てて、 入れるとできます。豚肉もおすすめで す。
酒	少々		
塩	少々		
こしょう	少々		
マーマレード	6		
みりん	1		
醤油	2		

☆…下味

★…調味料

鶏肉のごま酢がらめ

材料	分量(g)	切り方	作り方
鶏もも肉	60	一口大に切る	① 鶏もも肉に☆をつける。 ② フライパンに多めの油を入れ、でんぷん粉をまぶした鶏もも肉を焼く。 ③ ★を合わせ、ひと煮立ちさせ、②を入れからめる。 調味料を煮立てて焼いた肉にかけても おいしいです。
塩・こしょう	少々		
でん粉	4		
揚げ油	適量		
白ごま	1		
砂糖	2		
醤油	2		
酒	0.5		
みりん	0.5		
酢	0.5		

魚のはちみつ焼き

材料	分量(g)	切り方	作り方
魚	60	切り身	① 魚を★に漬けて冷蔵庫で一晩おく。 ② ①をフライパンでこんがり焼く。
酒	1.5		
塩	少々		
はちみつ	1		
白みそ	1.5		

※魚の他に、いか、ちくわ、はんぺんなどもよい。
 ※はんぺんやちくわの場合は、表面に調味料をぬってオーブントースターで焼くとよい。
 ※調味料を煮立てて煮込んでもよい。

魚のカレー焼き

材料	分量(g)	切り方	作り方
魚	60	切り身	① 魚に☆をつける。 ② 小麦粉とカレー粉を合わせておく。 ③ ①に②をつけ、温めたフライパンに油をひいて焼く。
酒	0.6		
塩	少々		
こしょう	少々		
カレー粉	0.01		
小麦粉	少々		
油	少々		

魚のチーズ焼き

材料	分量(g)	切り方	作り方
魚	60	切り身・ひと口大	① 魚に☆をつける。 ② 熱したフライパンに油をしき、①を焼く。 ③ 魚に火が通ったら上にとろけるチーズをのせ、ふたをして焼く。
塩	少々		
こしょう	少々		
酒	少々		
とろけるチーズ	10	スライスチーズ1枚程度	

魚のピリから焼き

材料	分量(g)	切り方	作り方
魚	60	切り身・ひと口大	① フライパンにごま油を熱し、魚を焼く。 ② ★を混ぜ合わせる。 ③ ①に②を入れ味をつける。 ④ ごま・一味とうがらしを加えからめる。
ごま油	少々		
にんにく	1	すりおろす	
砂糖	1		
醤油	3		
ごま	1		
一味とうがらし	少々		

※魚をお肉にかえても作れます。

魚のうめマヨネーズ焼き

材料	分量(g)	切り方	作り方
魚	60	切り身・ひと口大	① 魚に☆をつける。 ② ★を混ぜる。 ③ ①をアルミカップに入れ、②を上にもぬる。 ④ オーブントースターで10～15分焼く。
醤油	2		
酒	1		
みりん	1		
梅干し	3	荒いみじん切り	
マヨネーズ	4		
アルミカップ	1		

★魚⇒肉にしても大丈夫です。

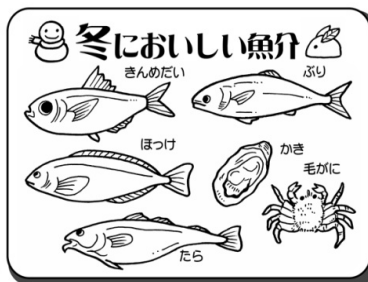
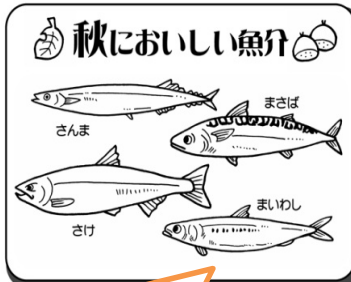
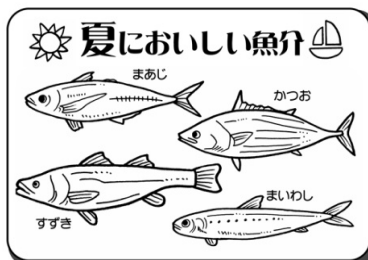
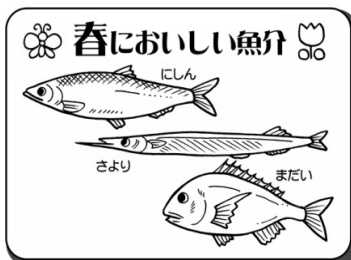
★梅干し⇒ゆかりやにんじんのすりおろしにしても大丈夫です。

フライパンでも作れます。

- ① 魚は下味をつける。
- ② 梅干し・みりん・マヨネーズを合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱して①を焼く。
- ④ 魚に火が通ったら、②をからめる。

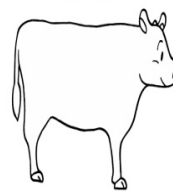
魚のみそマヨ焼き

材料	分量(g)	切り方	作り方
魚	60	切り身	① 魚に☆をつける。 ② 切った玉ねぎ・しめじ・★を混ぜる。 ③ 魚をカップに入れ、②を上にものせてチーズとパセリをのせて焼く。 ○アルミホイルの中に入れて焼いてもおいしいです。 ○蒸してもおいしいです。
塩・こしょう	少々		
酒	少々		
たまねぎ	30	スライス	
しめじ	6		
みそ	2		
マヨネーズ	6		
パセリ	0.3		
チーズ	10		



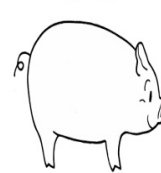
いろいろな肉を食べよう

牛肉



ヘム鉄(植物性食品に含まれる非ヘム鉄より吸収率がよい)と呼ばれる鉄などが豊富。貧血予防に役立ちます。

豚肉



ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーにかえるビタミンBなどが豊富です。疲労回復に役立ちます。

鶏肉



皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。

魚のおいしい時期を知ろう

3

1年中食材はありますが、食べ物にはおいしい時期があります。

大豆と鶏肉のさっぱり煮



やさい料理

煮物

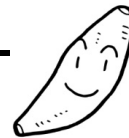
材料	分量(g)	切り方	作り方
鶏むね肉	25	1.5cm角切り	① なべに鶏肉・水煮大豆・しょうが、★を入れ、材料がひたひたにかくれるくらいの水を加えて、弱火～中火でコトコト煮る。
水煮大豆	20		
しょうが	1	せん切り	
砂糖	4		
酒	2		
醤油	4		
酢	4		
水	適量		

★…調味料

ツナ肉じゃが



材料	分量(g)	切り方	作り方
ツナ	10		① 切った野菜・ツナ・★・水を耐熱容器に入れる。 ② 電子レンジ(600W)で5～10分加熱する。 ※電子レンジでの加熱時間は様子を見ながら調節してください。 ※加熱後少しおいておくことで余熱で味がなじみます。
じゃがいも	35	ひと口大・角切り	
たまねぎ	15	薄切り	
にんじん	5	いちよう切り	
さやいんげん	2	2cm長さ	
砂糖	1		
醤油	2.5		
みりん	1		
酒	1		
水	30		



さつまいものオレンジ煮

材料	分量(g)	切り方	作り方
さつまいも	50		① さつまいもを切る。 ② 鍋にオレンジジュースとさつまいもを入れ煮る。 ③ お好みで砂糖を足して、甘みを調節する。
オレンジジュース	10		
砂糖	2		

肉じゃが

材料	分量(g)	切り方	作り方
牛ミンチ	10		① 野菜を切る。 ② サラダ油にしょうがを加え香りを出し、ひき肉を加え炒める。 ③ 肉が炒まったらじゃがいも・にんじん・玉ねぎを加え炒める。 ④ 水を加えアクをとり、★を入れて煮る。
豚ミンチ	10		
しょうが	0.5	みじん切り	
じゃがいも	70	一口大	
たまねぎ	30	くし切り	
にんじん	15	いちよう切り	
えだまめ	5		
酒	1		
砂糖	1.2		
濃口醤油	6		
みりん	1.5		
水	30		
サラダ油	少々		

気をつけよう!

じゃがいもの芽は



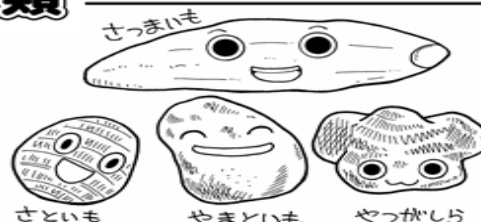
毒
じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が多く含まれています。芽がでている場合は、包丁で深くえぐって取り除いてから調理しましょう。

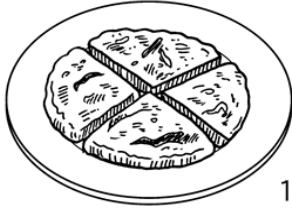
食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

さつまいも(生)	さといも(生)	やつがしら(生)	やまといも(生)
2.3g	2.3g	2.8g	2.5g





187kcal

ピーマン入りチヂミ

〈材料・1人分〉

赤ピーマン20g 青ピーマン10g
たまねぎ10g ごま油適量

[生地]小麦粉25g 水25ml 卵1/4個 塩0.5g

[たれ]しょうゆ大さじ1/2

ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4

〈作り方〉

- ①ピーマンとたまねぎは千切りにする。
- ②生地材料を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れ両面よく焼く。
- ④たれをつくり、食べる直前につける。



135kcal

なすのたこさん揚げ

〈材料・1人分〉

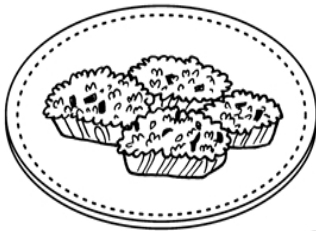
なす(小) 1本 サラダ菜2枚 揚げ油適量
黒ごま2粒 (たこの目用)

[ソース]トマトピューレー50g 塩・こしょう少々

〈つくり方〉

- ①なすのへたを残してがくを取り除く。
- ②たこウインナーの要領で小なすに2/3程度切れ目を入れ、約190℃の油で素揚げする。
- ③鍋にトマトピューレーを入れて火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④すべての材料をかわいらしく盛りつける。

好き嫌い改善レシピ



295kcal

白身魚のねぎマヨ焼き

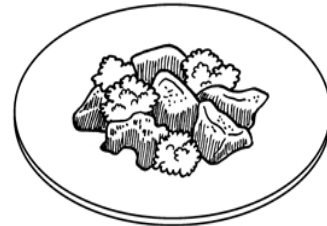
〈材料・1人分〉

白身魚1切れ(80gくらい) 塩・こしょう少々
バター適量 チーズ(ピザ用)適量

[ソース]ねぎ(みじん切り)25g しょうゆ小
さじ1/4 マヨネーズ15g 白ごま大さじ1

〈作り方〉

- ①白身魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ②ソース材料を混ぜ合わせる。
- ③天板にアルミ箔を敷いてバターを塗り①を並べてオーブンで焼く(230℃ 4~5分)。
- ④③の上にソースとチーズをのせ、こげ目がつくまで焼く。



185kcal

レバーの竜田揚げ カレー風味

〈材料・1人分〉

とりレバー75g 牛乳適量 揚げ油適量 パセリ適量

[たれ]しょうゆ大さじ1/2

みりん・酒各小さじ1 しょうが汁小さじ1/2

[衣]片栗粉大さじ1 カレー粉適量

〈作り方〉

- ①レバーは脂肪や筋をそぎ取り一口大に切った後、牛乳に浸して血ぬきをする。
- ②汁気をふいて、たれに15~20分つける。
- ③たれの汁気をふいた後、片栗粉、カレー粉の順にまぶし、約180℃の油で揚げる。
- ④パセリを③と一緒に盛りつける。

いそか和え・・・2パターン

和え物

材料	分量(g)	切り方	作り方
こまつな (またはほうれん草)	50	ゆでて1.5cm幅	① こまつなは、ゆでてよくしぼり冷ましてから切る。 (電子レンジで加熱してもよい) ② ちりめんは、電子レンジで20秒程度加熱し、水分を飛ばす。 ③ ①と②に、ちぎった焼きのりとしょうゆを加えて和える。
ちりめん	3		
焼きのり	1	ちぎる	
醤油	2		
材料	分量(g)	切り方	作り方
キャベツ	30	千切り	① 野菜は切って、ゆがいておく。 ② ①に刻みのりと塩で味をつける。
にんじん	5	千切り	
刻みのり	0.5		
塩	少々		

★…調味料

ハムのさっぱり和え

材料の量はすべて1人分です。

材料	分量(g)	切り方	作り方
ハム	10	細切り	① キャベツ・こまつな・にんじんを茹でて冷ましておく。 ② ★の調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。 ③ ①と②を和える。
キャベツ	45	細切り	
こまつな	5	2cm長さ	
にんじん	5	千切り	
レモン果汁	3		
塩	少々		
こしょう	少々		
砂糖	0.2		
油	2		

ほうれんそうや小松菜の市販の1束は約200gです。

かみかみ和え

材料	分量(g)	切り方	作り方
さきいか	10		① もやし・キャベツ・きゅうり・にんじんをゆでて冷ましておく。 ② ★の調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。 ③ ①とさきいかをすりごま・②で和える。
もやし	15		
キャベツ	25	細切り	
きゅうり	15	細切り	
にんじん	5	千切り	
すりごま	1		
醤油	2		
酢	2		
ごま油	1		
砂糖	1		



だいこんで覚えよう 野菜の切り方

野菜の切り方は、料理によってもさまざまです。まずは基本的な切り方をだいこんを使ってマスターしましょう。



切干大根と茎わかめのツナ和え

材料	分量(g)	切り方	作り方
切干大根	4	水に戻す	① 切干大根は水に戻して水気を切り、3センチの長さに切る。 ② キャベツと人参は塩モミをして、水気を絞っておく。 ③ ①と②をツナと★で和える。
茎わかめ	0.5	水で戻してしぼる	
人参	5	せん切り	
キャベツ	20	せん切り	
ツナ	5	余分な油をきっておく	
醤油	2		
酢	4		

1日にとりたい量はどのくらい?

淡色野菜の摂取目安は約200g。どんな野菜がどのくらいの量になるのか、見てみましょう。

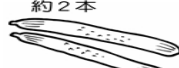
200gをはかってみると...

キャベツでは約1/5個

きゅうりでは約2本

かぶでは約2個

だいこんでは約1/5本



たまねぎでは約1個

なすでは約2本

もやしでは約1袋

レタスでは約1/3個



1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。

かりかりうめ和え

材料	分量(g)	切り方	作り方
キャベツ	40	短冊	① 野菜を切る。 ② 野菜・コーン茹でる。 ③ ちりめんをいる。 ④ 冷めた②と③にかりかり梅と醤油を入れて和える。
にんじん	5	短冊	
冷凍コーン	10		
ほうれん草	10	3cmぐらい	
ちりめん	3		
かりかり梅	1		
醤油	0.5		

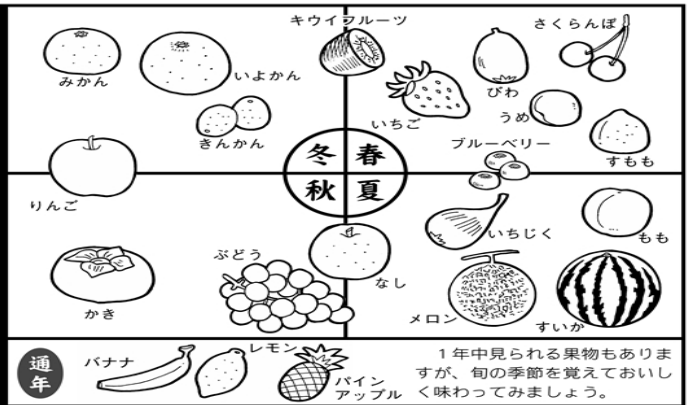
中華ブロッコリー

材料	分量(g)	切り方	作り方
ブロッコリー	30	小房に切る	① ブロッコリーを茹でて冷ます。 ② ①を黒ごま・★で和える。
黒ごま	1		
ごま油	0.5		
醤油	1		

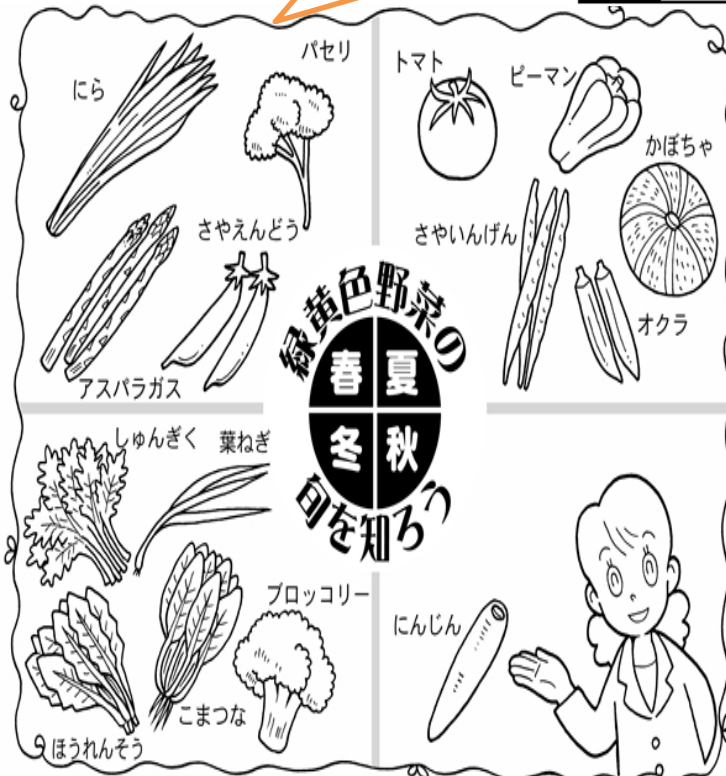
ナムル

材料	分量(g)	切り方	作り方
ほうれん草	50	2cmカット	① 野菜は切って、ゆがいておく。 ② ★で①を和える。
にんじん	5		
白ごま	1	炒しておく	
醤油	2		
ごま油	0.2		
酢	4		
砂糖	1.5		
塩	0.2		

旬の果物カレンダー



●1年中いろいろな野菜はありますが、おいしい時期をお知らせしています。



淡色野菜の旬を知ろう



◆旬の時期を知り、野菜のおいしさを再確認してみましょう。

ごもくきんぴら

炒め物

材料	分量(g)	切り方	作り方
鶏肉	10	下味をつけておく	① フライパンに油を熱して、鶏肉をいためる。 ② 肉に火が通ったら、野菜をいためる。 ③ ②に火が通ったら、★で味つけする。 ④ 白ごまをふる。
にんじん	5	千切り	
ごぼう	10	千切り	
れんこん	5	千切り	
こんにやく	10	千切り	
あぶらあげ	3	千切り	
砂糖	1		
醤油	3		
みりん	1		
白ごま	0.5		

★…調味料

肉⇒豚肉・牛肉でもよい。
 野菜⇒大根・切り干し大根でもよい。
 大豆などを入れてもよい。

切り干し大根のナポリタン

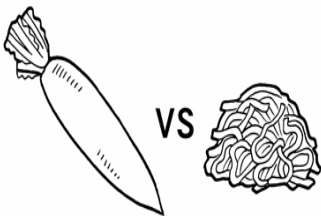
材料	分量(g)	切り方	作り方
切り干し大根	2	ザクザクに切る	① 切り干し大根を戻して切る。 ② 野菜やウインナーは切っておく。 ③ フライパンに油をひき、材料を炒め★で味付けをする。
たまねぎ	10	せん切り	
にんじん	5	せん切り	
ピーマン	5	せん切り	
ウインナー	10	輪切り	
油	適量		
コンソメ	0.5		
ケチャップ	3		
塩・こしょう	少々		

ツナソテー

材料	分量(g)	切り方	作り方
キャベツ	40	太めの千切り	① 野菜は切っておく。 ② フライパンに油を熱して、①を炒める。 ③ ②にツナとコーンを入れてさらに炒める。 ④ ★で味を整える。手早くいためましょう。
こまつな	8	2cmカット	
ツナ	12		
ホールコーン	5		
カレー粉	0.02		
塩	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	1		

干すと栄養価が **←=ん** とアップ!

★だいこん★



◆1回に食べる量でくらべてみると

だいこん (根・皮むき・生) 100g	切り干し だいこん 10g	
23mg	カルシウム	54mg
0.2mg	鉄	1.0mg
1.3g	食物繊維	2.1g

干すことによってさまざまな成分が増すとともに、うまみも凝縮されています。

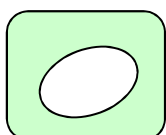
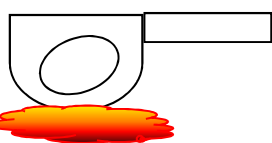
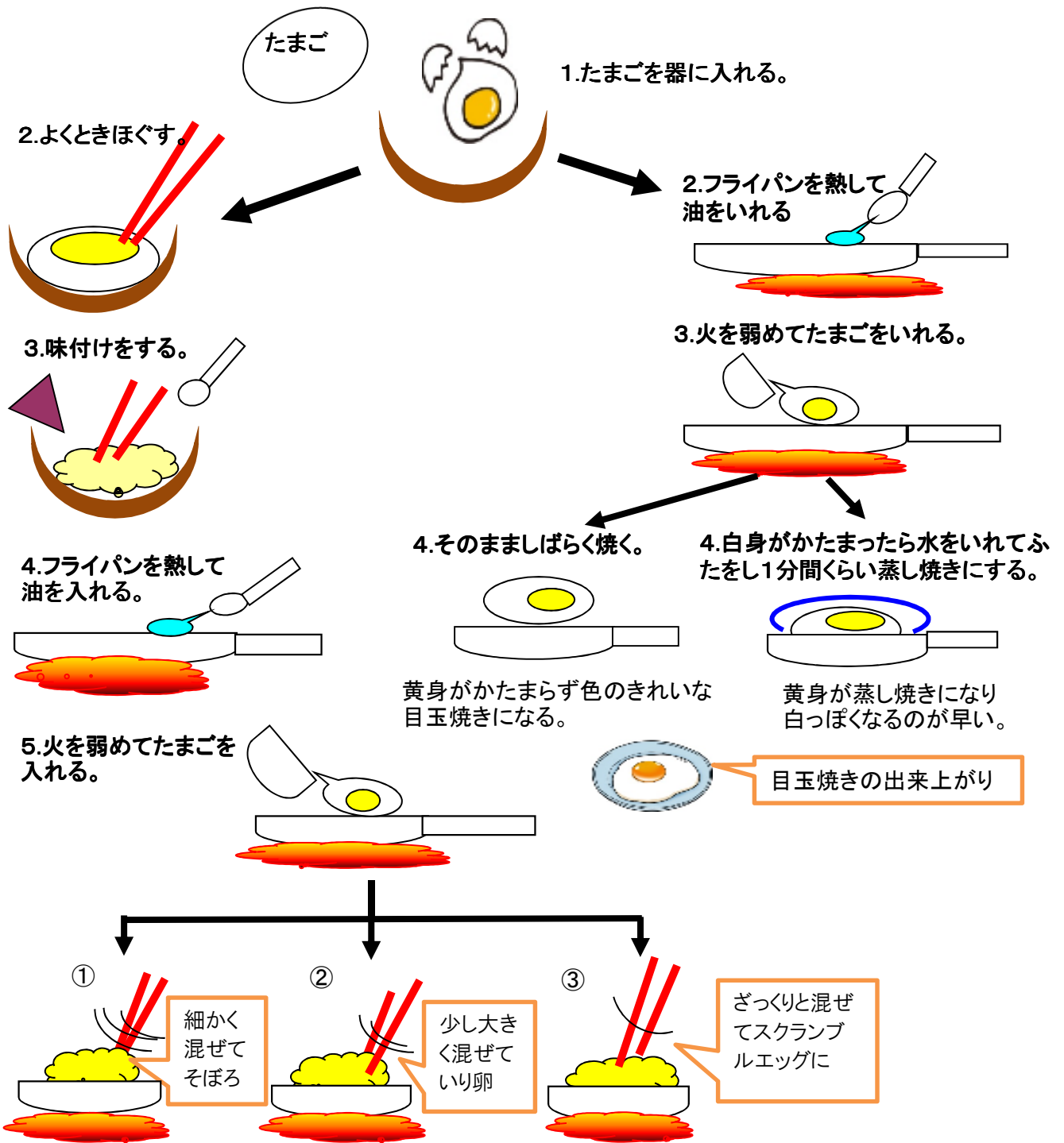
緑黄色野菜で
体の調子を
ととのえよう!!



新鮮な 淡色野菜の見わけ方



たまご料理



茹で卵

材料

- ・かたゆでたまご
- ・ベーコン
- ・ツナ
- ・チーズ など
- ・マヨネーズ

9

たまごカップ

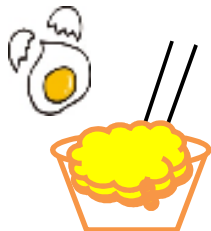
作り方(ベーコンを使って)

- 1 ゆでたまごはからをむき、フォークでつぶし、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 1の具材とマヨネーズを混ぜてアルミカップに入れる。
- 3 パン粉をパラパラとかけて、オーブントースターで5~6分ほど焦げ目がつくくらいまで焼く。
- 4 仕上げにあおのりなどをふるとよい。

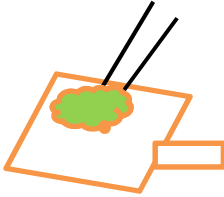
卵焼き

材料	分量	器具
卵	3個	卵焼き器
出し汁	大さじ2	ボウル大・小
砂糖	小さじ1	おたまじゃくし
塩	2つまみ	さいばし
油	大さじ1/2	フライがえし

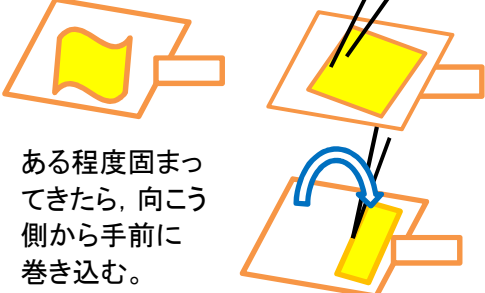
① ボウルに卵を1つずつ割り入れてほぐす。出し汁・砂糖・塩を入れてよく混ぜる。



② 卵焼き器を中火で温め、油を内側全体にぬる。

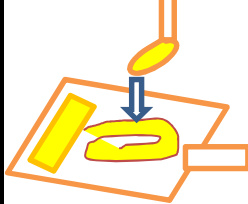


③ 卵の液をおたまじゃくしに1杯分流し込み、卵焼き器をかたむけながら広げる。



ある程度固まってきたら、向こう側から手前に巻き込む。

④ 巻いた卵を反対側へすべらせ、あいたところにおたまじゃくし1杯の卵の液を流し込み、③をくり返す。



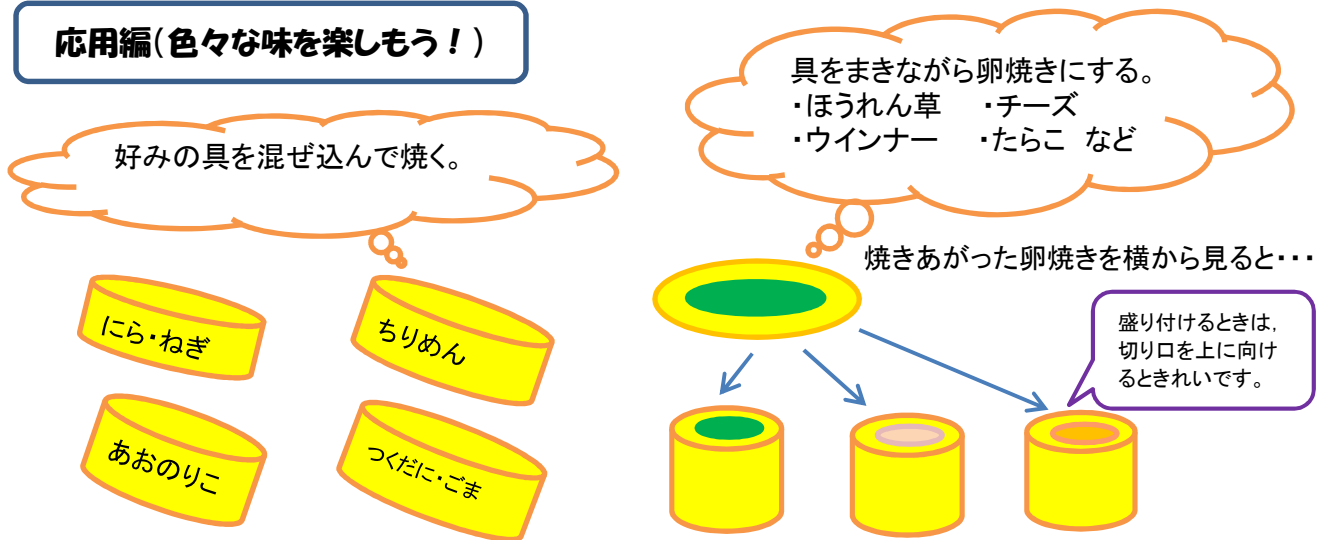
応用編(色々な味を楽しもう!)

好みの具を混ぜ込んで焼く。

具をまきながら卵焼きにする。
 ・ほうれん草 ・チーズ
 ・ウインナー ・たらこ など

焼きあがった卵焼きを横から見ると...

盛り付けるときは、切り口を上に向けるときれいです。

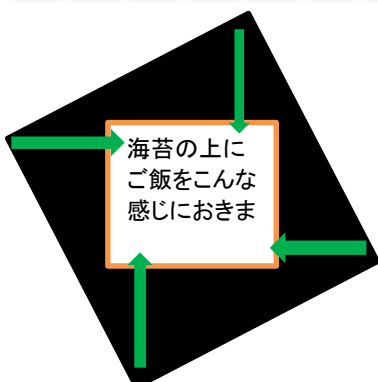



気を付けたい卵の扱い



- 賞味期限の表示をよく見て新鮮な卵を購入しすぐ冷蔵庫へ入れる。割り置きは絶対にしない。
- お弁当に入れる卵料理は、食べるまでに時間があるので、中までしっかり加熱する。
- マヨネーズで和えるサラダは1食用のマヨネーズを用意し、食べる前にかけて食べるようにする。

おにぎらず



最近流行っていま～す。具入りのおにぎ

ラップの上に海苔⇒海苔の上にご飯⇒ご飯の上にいろいろな具⇒具の上にご飯⇒海苔で包む⇒ラップで包む(包んだ方を下にして5分くらいおく)⇒半分くらいにカット(詰めやすく食べやすい大きさに切る)

- ★ご飯で具をはさんでサンドイッチ感覚で作ってみましょう!
- ★ごはんを寿司飯やバラ寿司・チャーハンなど味のついたごはんにしてもOK
- ★具は卵焼き・ウインナー・肉炒めなど中に入れて包みやすい具を使います。