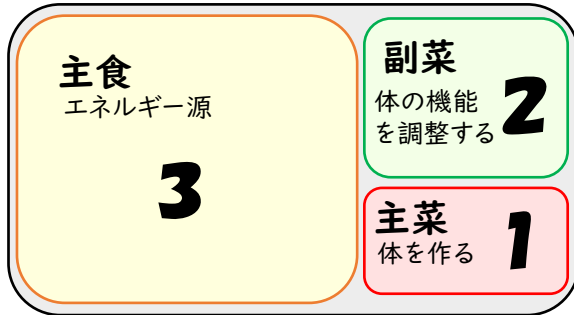


# 上手なお弁当の作りかた

健康づくりのために、お弁当を作ってみませんか？手作りの良さをいかしてお弁当を上手に作るために、押さえておきたいポイントをご紹介します。

## ポイント！ 栄養バランス

主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で詰めるとバランス良く、適量で作ることができる。



- ・必要なエネルギーに合わせてお弁当箱を選ぶ  
(例えば、1食 600kcal が適量なら容量 600mlのお弁当箱)
- ・ごはんやおかずは、隙間なく詰める
- ・油料理に偏らないよう、様々な調理法を使う
- ・漬物やふりかけなど、塩分のとりすぎにも注意

## ポイント！ 美味しそうな見た目

美味しそうに見えるコツは、素材の色をいかして彩りよく仕上げること。旬も意識できるとよい。



☆食材はもちろん味付けや調理方法もいろいろなものを取り入れると、  
よりきれいで美味しくなり栄養バランスもよくなる！

## ポイント！ 衛生面にも注意



作ってから食べるまで時間が長くなります。食中毒に注意して、調理しましょう。

### ・細菌をつけない

- ・手をよく洗ってから調理する
- ・食器や器具もよく洗う
- ・調理済みの食品を素手で触らない

### ・細菌を増やさない

- ・汁気はきる
- ・冷ましてから詰める
- ・涼しいところで保管する

### ・細菌を減らす

- ・食材を中心まで、ムラなく  
しっかりと加熱する

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

## ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧くださいか、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

家庭でつくってみよう!

## 春のバランス食弁当メニュー



**献立**

- ・ロールいなりずし
- ・あおさたっぷり玉子焼き
- ・野菜の煮物
- ・エリンギとチンゲン菜炒め

### ロールいなりずし

【材料】2人分

【油あげの甘煮】		【鮭きゅうり】	
油あげ	2枚	きゅうり	1/4本
A	しょうゆ	小さじ2	20g
	みりん	小さじ2	鮭フレーク
	砂糖	小さじ2	【しそカニカマ】
	水	小さじ4	カニ風味かまぼこ
		大さじ1/2	マヨネーズ
		5枚	青しそ
【すしめし】			
ごはん	300g		
B	酢	大さじ2	
	砂糖	小さじ4	
	塩	ひとつまみ	

【作り方】

- ① 【油あげの甘煮】  
油あげに熱湯をかけて油抜きをし、水気を絞る。長い一辺を残し、包丁で端から少し切り込みを入れて開く。
- ② 耐熱ボウルにあげと、混ぜ合わせたAを加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。ひっくり返してさらに1分加熱し、粗熱をとる。
- ③ 【すしめし】  
ボウルに温かいごはん混ぜ合わせたBを入れ、あおぎながらしゃもじで切るように混ぜる。
- ④ 二等分し片方は鮭フレーク、もう片方は千切りにした青しそを混ぜる。
- ⑤ 【鮭ときゅうり】  
油あげの汁気をきり、ラップの上を広げる。巻きずしの要領で、油あげの幅に合わせて鮭入りすしめしを広げ、千切りにしたきゅうりを棒状に広げる。手前のラップを持ち上げてきつめに巻く。
- ⑥ 【青しそとカニカマ】  
⑤と同様にしそ入りすしめしを広げ、細く割いたカニ風味かまぼことマヨネーズを混ぜて棒状に広げて、巻く。
- ⑦ ラップを取って6等分に切り、各3個ずつ弁当箱に詰める。

### あおさたっぷり玉子焼き

【材料】2人分

卵	2個
あおさ	2g
マヨネーズ	小さじ1
油	小さじ1/2

【作り方】

- ① 卵とあおさ、マヨネーズをよく溶き混ぜる。
- ② 玉子焼き器に油を熱し、①を焼く。
- ③ 形を整え、冷めたら6等分に切る。

### 野菜の煮物

【材料】2人分

しいたけ(乾)	小2枚	A	水	75ml
こんにゃく	1/8枚		めんつゆ	35ml
にんじん	1/8本		(2倍希釈)	
たけのこ(水煮)	15g		ブロッコリー	4房

【作り方】

- ① しいたけは水に戻し、食べやすい大きさに切る。こんにゃく、にんじんとたけのこは、食べやすい大きさに切る。にんじんとブロッコリーはそれぞれ、茹でておく。
- ② 合わせたAにブロッコリー以外の材料を入れて、煮含める。

### エリンギとチンゲン菜炒め

【材料】2人分

エリンギ	1パック	A	オイスターソース	大さじ1/2
チンゲン菜	1株		砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2		鶏ガラスープの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/4			

【作り方】

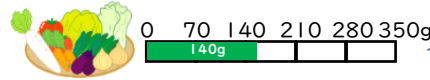
- ① エリンギは楕円形になるよう大きめのそぎ切りにする。
- ② チンゲン菜は1枚ずつはがし、5cm長さに切る。
- ③ Aを混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
- ④ フライパンにごま油を熱して①と②を炒め、火が通ったら③を入れて味付けする。倍量の水で溶いた片栗粉を加えてトロミをつける。

【栄養価】1食分

エネルギー594kcal/たんぱく質24.1g  
脂質21.3g/炭水化物81.9g

塩分 **3.1g**

【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上



1日の目標量の約2/5

ひと手間かかりますが春の行楽に持って行きたくなるような、彩りよいお弁当です。

### 野菜 足りていますか?

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください!

詳しくはこちら→

