

# 3月号 調理場だよ!



西原共同調理場

～今月のテーマ～  
お弁当について



今の学年で過ごす最後の月になりました。この一年の給食はいかがでしたか？給食を参考にお弁当作りのポイントを紹介いたします。この機会にお弁当作りにチャレンジしてみてくださいね。

主食3：主菜1：副菜2 この割合がベストバランス!



給食（ごはん・アジ香味ソース・ごまあえ・かきたま汁・牛乳）

汁を除いてお弁当箱に詰めてみました。主食3：主菜1：副菜2 給食を参考にしてね♪



## お弁当作りのポイント

主食3 → 副菜2  
主菜1

主食（ごはんなど）をお弁当箱に1/2、残りのスペースに主菜（肉・魚・卵・大豆製品が主になるおかず）を1/3、副菜（野菜・きのこ類・海藻類のおかず）を2/3 詰めると、栄養バランスのとれたお弁当になります。

## ～給食をアレンジ～ レンチン♪お手軽副菜

### ① レンチンにんじんサラダ

【材料】(5号カップ4個分)  
にんじん 小1本(150g)  
コーン 50g  
酢 大さじ 1  
しょうゆ(薄口) 小さじ2  
油 小さじ 1  
砂糖 小さじ 1  
塩 コショウ 少々

作り方

- ① にんじんをせん切りにしてレンジで軽く(3～4分)加熱し、冷ます。
- ② ①にコーンと調味料を加え、よく混ぜ合わせる。  
※冷凍コーンの場合は一緒にレンジにかける。



やけどに注意!



### ② レンチン昆布ピーマン

【材料】(5号カップ4個分)  
ピーマン 4個(200g)  
塩昆布 10g  
みりん 大さじ 1.5  
ごま 少々

作り方

- ① 塩昆布にみりんを混ぜておく。
- ② ピーマンは細切りにして①を混ぜレンジで4～5分加熱し、冷ます。
- ③ すりごま又はごまをふる。

### ③ レンチンもやしのカレーナムル

どれもすばやく冷ましてね!

【材料】(5号カップ4個分)  
もやし 1袋(200g)  
カレー粉 小さじ 1/2  
しょうゆ(薄口) 大さじ 1  
酢 大さじ 1  
砂糖 小さじ 2  
ごま油 小さじ 2

作り方

- ① もやしは洗ってレンジで3～4分加熱し、水分をしっかりきる。
- ② Aをよく混ぜて①を加え、冷ます。



すりごま、削りかつおなどをカップの底に敷くと汁もれ防止に。

## お弁当にぴったり!

### ★ひじきふりかけ★

【材料】(4人分)  
ひじき 10g  
しらすぼし 20g  
ごま油 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1  
砂糖 大さじ1

## ～鉄分・カルシウムたっぷり～

作り方

- ① ひじきをたっぷりの水でもどして水をきる。
- ② ごま油で①を炒めてしらす干し、Aを加え、水分がなくなるまで炒める。
- ③ ごまを振り入れて出来上がり。

レンチン野菜の調味料代わりに野菜と和えてもおいしいよ。

