

3月号 調理場だよ!



出水南共同調理場

～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。



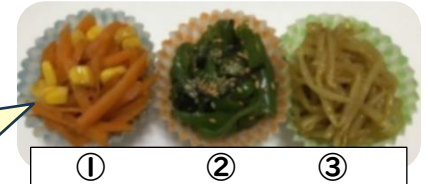
③ レンチンもやしのカレーナムル

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。

レンチン野菜を別に準備して、このふりかけとあえてもおいしいよ。

