

# 3月号 調理場だよ!

城南共同調理場

～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!



**検証!** 給食はバランスがとれているか?!

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♪(あくまで検証です。汁物の具を煮物に見立ててお弁当箱に詰めています。)

## 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1/3、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)

ツナ缶	50g
にんじん 小1本(150g)	
コーン缶	50g
酢	大さじ1
しょうゆ(うす口)	小さじ2
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩 コシヨウ	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にツナと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 レンチンじゃがいものカレー金平

【材料】(5号カップ4個分)

じゃがいも 中1玉(200g)	
カレー粉	少々
しょうゆ(こい口)	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
すりごま	少々

作り方

- ① じゃがいもはせん切りにして、サッと水をくぐらせて、レンジで3～4分加熱する。
- ② Aと①をよく混ぜて、しっかり冷ます。

どれもすばやく冷ましてね!

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いためる。
- 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あえてもおいしいよ。

