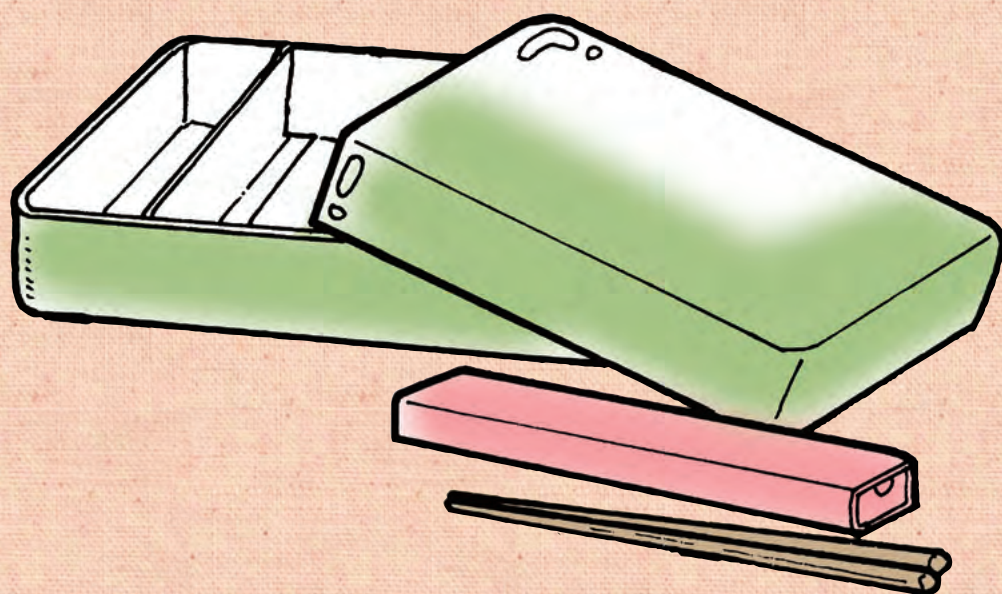


愛情たっぴい!
お弁当



ごはんとおかずの割合

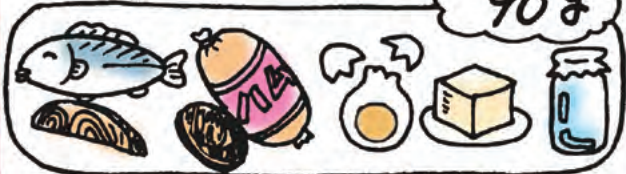
しゅしよく しゅさい ふくさい
主食：主菜：副菜の割合は、3：1：2くらい
てきとう
が適当です。



主菜(1)

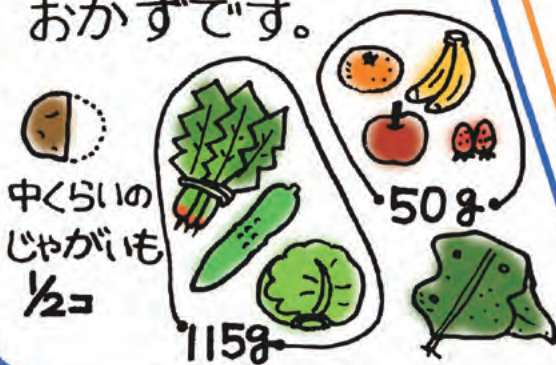
肉・魚・豆・卵など
「たんぱく質」の多い
食品を使ったおかずで
す。

あわせて
90g



副菜(2)

野菜・いも類・
海藻など「ビタ
ミン・無機質」の
多い食品を使った
おかずです。



主食(3)

ごはん・パン・めん類
など「糖質」の多い食品
です。おべんとう箱の
半分くらいが、適当で
す。

ごはん茶わん
2杯

1食分
ごはん 250g



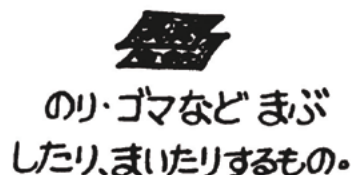
※ 分量は、中学生の目安量です。

おにぎり

★ごはんの量は、1人分250g（茶わん2杯分）

おにぎりの作り方

用意するもの



〈中に入れるもの〉

- 梅干し
- つくだ煮
- 塩昆布
- たらこ
- 鮭
- かつお節にしょうゆをかけたもの

汁気がなくて小さくできるものなら
なんでもOK

〈まわりにつけるもの〉

- ゴマ
- ふりかけ
- 青のり

〈まくもの〉

- のり
- うすやき卵
- とろろ昆布
- 青菜

1



手にかかるく水をつける。
(水をつけすぎない)

2



うすく塩をつける。

3



ごはんを広げ、
中心に具をうずめるようにしておく。

4



具をつむようにして、ごはんを
にぎる。

ちょっとしたコツ！

のりを別に持っていったって食べるときにまくと、パリッとしておいしく食べられます。

作っておくと便利な一品

そくせきつくだ煮

- A ● 小ぶりのいりこ又は、ちりめんじゃこ…20g ● 細切りの塩昆布…10g ● かつお節…10g ● いりごま…10g
B ● さとう…大さじ1+1/2 ● しょうゆ…小さじ1+1/2 ● みりん…小さじ2 ● 酢…小さじ2

Bの調味料をまぜ合わせて、Aの材料とよくあえる。

三色ごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
532kcal / 17.9g / 12.0g

- ごはん…茶わん8杯
- とりそぼろ (● とりひき肉…160g
- しょうが…1かけ
- さとう…小さじ2
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1)
- いり卵 (● 卵…2コ
- さとう…小さじ1
- 塩…少々
- 油…小さじ1)
- きざみのり…大さじ4

★牛ひき肉でもおいしいです!



三色ごはんの具のバリエーション

きれいな色の具。

- ★ 紅しょうが
- ★ たくあんを細く切ったもの
- ★ にんじん → せん切り、みじん切り

にんじんに さとう としょうゆで味をつけたもの。

緑色の具。

- ★ グリンピース
- ★ 青のり
- ★ さやいんげん
- ★ さやえんどう
- ★ だいこん葉

ゆでて細かく切り、塩で味をつけたもの。

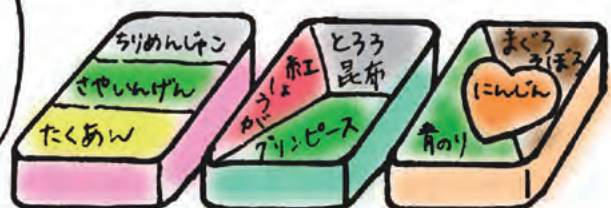
入れるとおいしい具。

- ★ とろろ昆布
- ★ かつお節
- ★ ちりめんじゃこ

さとう・みりん・しょうゆ・酒で味つけし、そぼろ風によくからいりしたものを、油をきったまぐろ油づけ。



もりつけのバリエーション



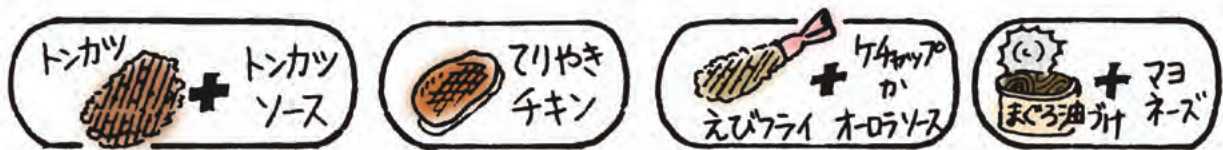
サンドイッチ

パンにぬるソース



中にはさむもの

★ 肉・魚類



★ 卵



★ 野菜・いも類

生野菜・ゆでたじゃがいもやにんじん、コロック

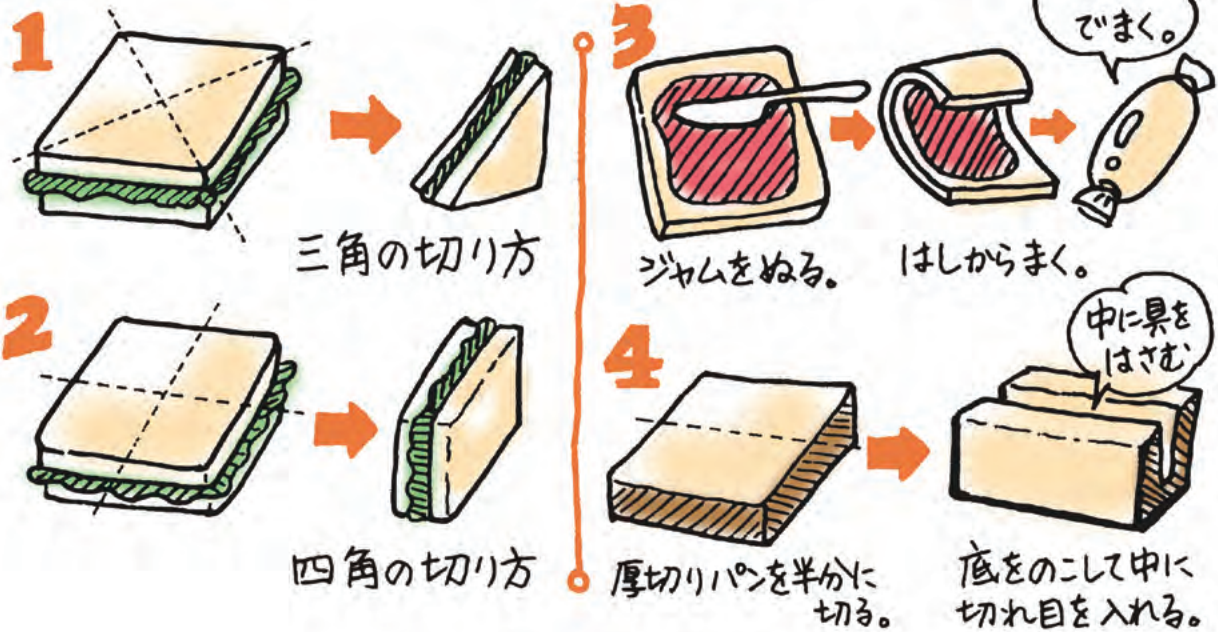
※ その他に スライスチーズ や ハム などをはさんでもおいしいですよ!

ちょっとしたコツ

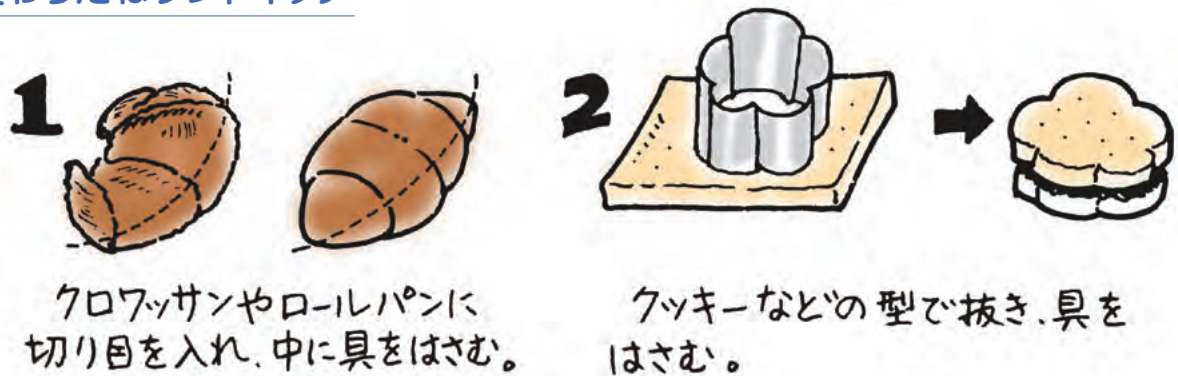
- ☆ サンドイッチの下にせん切りキャベツやレタスをしくとパンがパサパサになりません。
- ☆ パンの耳はつけたままで! ★ 色のアクセントになり、ポリウムもあります
- ☆ ときには、パンと具を別々に持って行ってセルフサービスに!



もりつけ方



変わりだねサンドイッチ



栄養素をおぎなうためのヒント

