

## たけはら食育未来会議 おすすめお弁当レシピ

	種類	料理名	プラスして欲しい料理
1	アイデアレシピ	主食・主菜 鶏そぼろポケットサンド	副菜2品
2		主食・主菜 揚げない唐揚げ丼	副菜2品
3		主食・主菜 おにぎらず	副菜2品
4		主菜・副菜 油揚げのポテサラ詰め	主食・主菜・副菜
5	も災害時にも役立つ	主菜 袋オムレツ	主食と副菜2品
6	時短レシピ	副菜 ブロッコリーのナムル	主食・主菜・副菜
7		副菜 ブロッコリーとコーンのチーズ和え	主食・主菜・副菜
8		副菜 にんじんピーラーサラダ	主食・主菜・副菜
9		副菜 ささみとチンゲン菜のナムル	主食・主菜・副菜
10		主菜 揚げ巻きたまご	主食と副菜2品
11		主菜・副菜 えのきベーコン	主食・主菜・副菜
12		副菜 チーズソー	主食・主菜・副菜
13	常備菜	副菜 切り干し大根のさっぱり煮	主食・主菜・副菜
14		副菜 ゴーヤチップス	主食・主菜・副菜
15		副菜 ひじきの煮物	主食・主菜・副菜

# お弁当づくりのポイント

## 1 早く作れるような工夫をしよう。

前日に材料の準備をし、早く作れるようにしておきましょう。夕食のおかずを上手に利用し、時間が短縮できるように考えましょう。(前日に作ったおかずを利用する場合は、再加熱しましょう)

## 2 旬の食材を利用しよう。

旬の食材は、新鮮なものが手に入りやすく、また値段が安いものが多いです。また、できるだけ竹原で作られた物を使いましょう。

## 3 食中毒に気をつけましょう。

お弁当に詰める前に、熱いおかずは冷ましておきましょう。熱いままだと雑菌が増えやすくなり、食中毒の原因になります。気温の高い時期には保冷剤を利用しましょう。

## 4 彩りよく盛り付けましょう。

彩りがよいと美味しそうに見えます。食べるのが楽しみになるようなお弁当を作りましょう。

## 5 量と栄養のバランスを考えよう。

主食・主菜・副菜の割合を3:1:2にすると、必要な量をとる目安になります。主食のごはんは弁当箱の半分になるようにし、主菜と副菜は1:2になるようにしましょう。また、果物などは別の容器に入れると、おかずが入りやすくなります。

