

PTA健康安全委員会 (2018年9月4日・5日 白梅祭)

お弁当レシピ集



アイデア
いっぱいの
レシピ集だよ。



テーマ

夏バテ防止!! 梅ごはんと彩り弁当

この食材があったら是非!

「梅」 お米と一緒に炊き込めだけ!!



工夫していること・お子さんの反応etc、
卵アレルギーなので、卵の黄身が無くても
彩り良く見えるようにしてます!!

◇ 材料

＜梅ごはん＞

・お米 2合, 梅 2個

＜卵なしハンバーグ＞

・ひき肉・玉ねぎ・パン粉
・牛乳・片栗粉・塩こしょう
(卵の代わりに)

＜野菜いため＞

・赤パプリカ・ピーマン・コーン
・ゴマ

＜ポテトチーズのハム巻き＞

・じゃがいも・チーズ・ハム

＜かぼちのバター焼き＞

・かぼち・バター

◇ レシピ

＜梅ごはん＞

一緒に炊き込んで、炊き上がった後、梅を崩すように
混ぜ合わせる

＜卵なしハンバーグ＞

ビニール袋に材料を全部入れてよく揉んで、形を作り
焼く

＜ポテトとチーズのハム巻き＞

じゃがいもを細く切ってレンジで柔らかくしておく
チーズとじゃがいもをハムで巻いてフライパンで焼き目を
つける

＜かぼちのバター焼き＞

レンジで柔らかくしたかぼちをフライパンでバター焼きする

テーマ

野菜たっぷり新り弁当

今日ほのり弁当

この食材があったら是非!

アサトマト・ブロッコリーは 好き好きが
新り弁当



工夫していること・お子さんの反応etc.

野菜をたくさん入れてほしい!! という

子どもの希望もあり。毎日必ず種類以上は
入れていきたい手あ。(今日はアサトマト・ブロッコリー・ほうれん草・人参、^{ごま}梅干し)

梅干しも必ず入れていきたい手あ。

◇ 材料

- 魚
- アサトマト ◦ ブロッコリー
- ほうれん草のおひたし ◦ ほうれん草 ◦ だししょうゆ ◦ かつおぶし
- 人参の炒めもの ◦ 人参 ◦ だししょうゆ ◦ オリーブ ◦ ごま
- ちんわのいもバあげ ◦ 市販冷凍食品
- ごぼうもの ◦ かり弁 ◦ 梅干し ◦ かつおぶし ◦ しょうゆ ◦ のり

◇ レシピ

- ほうれん草のおひたし
ほうれん草を茹でる → だししょうゆをあえる → かつおぶしをかける
- 人参の炒めもの
人参を細切りにして ごま油で炒める
だししょうゆ、オリーブを味つけ、仕上げにごまをふる
- ごぼうもの ◦ かり弁
ごぼうの上に しょうゆを味をつけ、かつおぶし、梅干しを
あせ。先の上にかりをのせる。

テーマ

高たんぱく！で食欲増進♪

この食材があったら是非！

梅紫蘇入りの梅干しパックを購入して、梅紫蘇は淡泊な鶏ささみのいいアクセントとして使います♪



くふうしていること・お子さんの反応etc.

ご飯を炊く時に、梅干しを入れて炊きます。

食中毒の予防の効果のほどは、わかりませんが個人的に効果を期待しています。

写真ではわかりにくいですが、梅入りご飯です。

味付けの濃い、お弁当ですね・・・

◇材料

※鶏ささみロール

鶏ささみ・アスパラガス・梅紫蘇・片栗粉
みりん・酒・しょうゆ・砂糖

※卵焼き

卵・だし

※人参炒め

人参・顆粒だし

◇レシピ

※鶏ささみロール

①鶏ささみは筋をとって平らにします。

(鶏ささみを購入したらすぐにこの状態で一枚ずつ冷凍保存。前日夜に冷蔵庫に移して解凍)

②茹でたアスパラと刻んだ梅紫蘇をのせてくるくと巻きます。

③片栗粉をまぶします

④焼きます。(お酒を入れて蒸し焼き)

⑤みりん・しょうゆ・酒・砂糖でタレを作りからめます

※人参炒め

人参の千切を炒め、顆粒だしで味付け。

(ツナ缶やチクワもあわせたりして、作り置き)

卵焼きで壁を作り、おかずをつめていきます。

人参炒めは冷凍したものを前日夜に冷蔵庫に移し、半解凍状態でつめています。

空いたスペースは、いつもミニトマトで・・・(^;)

テーマ

さっぱり・あっさり・うどん弁当

この食材があったら是非!

うどん



工夫していること・お子さんの反応etc.

食欲のない暑い夏は、冷たいうどんと「さっぱり」

子供もよろこびます。うめほし入れてもいいかも...

◇ 材料

- うどん
- ツナ缶 (好きな量)
- おくら
- 大葉
- 市販のうどんのつゆ

◇ レシピ

- おくらをゆがいて刻み、ゴマ・かおろし・しょうゆをまぜておく。
- うどんをゆがいて流水でさらす。
- ツナ缶の油をかるくまぜてうどんとまぜる。
- おくら・大葉(きざみ)をのせてできあがり。

テーマ

簡単！作り置き時短弁当



この食材があったら是非！

冷蔵庫にいつもある野菜で♪



工夫していること・お子さんの反応 e t c、

お弁当の味付けは普段より若干濃いめにしています。
トルティーヤの具も焼肉のたれで味付け野菜と一緒に
も食べやすくなっています

◇ 材料

【トルティーヤ】

- *お肉(牛、豚、鶏どれでも可)、ハム、ベーコンウィンナーなど
- *野菜 にんじん、キャベツ、きゅうり、レタスなど

【れんこんきんぴら】

- *れんこん *ゴマ

【にんじん明太子炒め】

- *にんじん *明太子 *ガーリックバター

◇ レシピ

つくりおき

トルティーヤの生地(たくさん焼いて冷凍できます)

【材料】小麦粉1カップ、片栗粉大1 オリーブオイル小1 水70cc
材料を全部混ぜて油をひいたフライパンでクレープ生地をのよ
うに焼きます(片面でok)

トルティーヤの中身

お肉を炒めて焼肉のたれやてり照焼き風に味付けする
少し濃いめの味付けが良い 野菜は巻きやすいように細切り

にんじん明太子炒め

つくりおき

にんじんをスライサーで細切りにする
フライパンにガーリックバターをひいてにんじんを軽く炒め皮を
取り除いためんたいこを加えてさらに炒める 軽く塩コショウを
ふる

つくりおき

れんこんきんぴら

れんこんを薄切りしてごま油で炒める さとう、みりん、酒
しょうゆで味付けし好みに鷹の爪とごまを加える

テーマ

焼肉ジュージュー弁当♡

この食材があったら是非!

豚肉の薄切り

パプリカ、セーマン など.....



工夫していること・お子さんの反応 etc.

- 夕食のメインのお肉は 1パック全部使わないで少しずつ
とって冷凍して残しておく
- 煮物は、一度に沢山作って紙カップに小分けして冷凍保存
- パプリカやセーマンもカットして冷凍保存しておく

◇ 材料

○ 焼肉

- ・豚ローススライス
- ・パプリカ (家庭菜園)
- ・セーマン ()
- ・焼肉のタレ

○ 玉子焼き

- ・卵
- ・砂糖、塩、酒

○ フォトトマト (家庭菜園)

○ かぼちゃの煮物

- ・かぼちゃ
- ・砂糖、しょうゆ、みりん
- 塩、酒

○ フルーツ

- ・キウイ

◇ レシピ

○ 焼肉

豚肉の薄切りを フライパンで焼く
全部に火が通る前に パプリカ セーマン を入れ
焼く。お好みで焼肉のタレ で味付けする。
(オスターソースなど)

○ 玉子焼き

卵と 砂糖、塩(少々) 酒を混ぜて
フライパンで焼く (カマコガがある時は真ん中に入れておく)

○ かぼちゃの煮物

かぼちゃ、砂糖、塩(少々) しょうゆ、みりんを入れ
柔らかくなるまで煮る。

テーマ

ササミカツ勝つ弁当 P(^_^)q

この食材があったら是非!

鶏肉... ササ身肉など

豚肉を使ってトナリでもOK



工夫していること・お子さんの反応etc.
前日の夕食のメインのお肉を少しお弁当用に残しておく
副菜の煮物などは、一度に沢山作って紙カップに入れて
冷凍保存。青菜炒めなどは、前日にカットしておく

◇ 材料

- ササミカツ
ササ身肉
卵・小麦粉・パン粉
- 揚げ玉子
- フォトコト (家庭菜園)
- 青菜炒め
・ フォゲイ菜
・ バンコン
・ 人参
・ 鶏ガラスープの素
- 切り干し大根の煮物
油あげ
人参
切り干し大根
ふりかけ
ゴマ油
- フルーツ
パイナップル
ぶどう

◇ レシピ

- ササミカツ
ササ身肉を小麦粉→卵→パン粉の順につけて揚げる
- 切り干し大根の煮物
切り干し大根は戻しておく 丸くカットする。
人参、油あげは短冊切りにカットする。
ふりかけも戻しておく
始めに人参と油あげとゴマ油で炒め切り干し大根
ふりかけと入れ丸く炒め 煮汁も加え 調味料を
入れて煮る
- 青菜炒め
カットした バンコン人参、フォゲイ菜と炒め 鶏ガラスープの素
で味付けする。

テーマ

暑さに負けないお弁当

この食材があったら是非!

とうもろこしは栄養満点!! 夏バテの予防に役立ちます。



工夫していること・お子さんの反応etc、

- ・色とり良くするようになっている
- ・ご飯は炊きたてを使うようにしている。
- ・朝は時間がかからないように、夜のうちに準備できものをしておく。

◆ 材料

- とうもろこしご飯
 - ・生とうもろこし、米、醤油、バター
- カレー風味から揚げ
 - 鶏肉(既)、カレー粉、酒、砂糖、胡椒、生姜汁、醤油、片栗粉
- セーマンとカニカマ炒め
 - セーマン、カニ風味スナック、醤油、砂糖、白胡麻
- トジックの黒豆

◆ レシピ

- とうもろこしご飯

生とうもろこしの実を芯から取り、
研いだお米と水の中に芯を入れ、一緒に炊く。
炊き上がった後、バターと醤油で炒めを粒を入れ
混ぜたら出来上り。
- カレー風味から揚げ

鶏肉を食べやすい大きさに切り、タレに一晚つけ味を
しおませる。
片栗粉をつけて揚げます。
- セーマンとカニカマ炒め

セーマンを細切りにし、カニカマはセーマンよりやや太めに切る。
油でセーマンとカニカマを炒めしおいたら、砂糖と醤油で味付けをし
最後に白胡麻をかける完成。

テーマ

スープジャーで冷たい茶そば弁当

この食材があったら是非！

- ・そば、うどん、そうめんなどの麺類
(乾麺で常備していると便利)



工夫していること・お子さんの反応etc、

- ・茶そばなどの麺類はパスタをくるくるする要領で一口サイズに丸めておくと、時間が経って固まっても食べやすい。
- ・めんつゆは通常よりも少し濃いめに作り、氷を1~2個入れておくと冷たさが長持ち。
- ・ほうれん草のお浸しは茹でるより炒めることで冷凍してもしゃきしゃき感が残る。かつおぶしをカップにしくことで、余分な水分を吸ってくれる。

◇材料

★茶そば

- ・乾麺(又は生麺)、ごま、めんつゆ、薬味(ねぎ)

★ほうれん草のお浸し(作り置き:冷凍)

- ・ほうれん草、かつおぶし、白だし、醤油

★きんぴらごぼう(作り置き:冷凍)

- ・ごぼう、にんじん、牛こま切れ肉、コンソメ、ごま油
白だし、醤油

★ねぎ入り卵焼き

- ・卵、ねぎ、牛乳、白だし、だし醤油

◇レシピ

★茶そば

- ①茶そばを表示時間にの通りゆでる。
- ②氷水で冷やしてからスプーンとフォークを使って一口大に丸める。(前日に麺のみお弁当箱に詰めて冷蔵庫に入れておいてもよい)
- ③スープジャーに少し濃いめのめんつゆ、氷、薬味(ねぎ)を入れる。

★ほうれん草のお浸し

- ①ほうれん草を洗い、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を少量入れてほうれん草を炒める。
- ③白だし、醤油で味付けしてバットに取って冷ます。
- ④カップの下にかつおぶしをしき、その上に冷ましたほうれん草をのせる。タッパーに入れて冷凍。

★きんぴらごぼう

- ①ごぼうはさがきがきにして酢水につける。にんじんは千切り。
- ②フライパンで少量のごま油でゴボウ、牛肉を炒める。
- ③にんじんを入れ、白だし、水、コンソメを入れてごぼうがやわらかくなるまで煮込む。醤油で味付け。

★ねぎ入り卵焼き

- ①卵にねぎ、牛乳、白だし、だし醤油を入れて混ぜて焼く。
(牛乳、生クリーム、コーヒー用のミルクなど乳製品を少し入れることで卵焼きがふんわりする)

テーマ

大きいフライパンひとつで 3品!!

この食材があったら是非!

魚...ぶり・たら等 何でも塩焼、ズリ焼。
あま酢で味付け。毎日違う味に?



工夫していること・お子さんの反応etc.

- ・晩ごはんはお肉類が多いので お弁当には魚類を入れるよう心がけています。
- ・卵焼きに飽きたら、お弁当用コンパクト目玉焼きに。

◇ 材料

- ・たまご ... 目玉焼
 - ・ぶり ... ぶりの照り焼
 - ・アスパラ
 - ・もやし
 - ・エリンギ
 - ・ポテト
 - ・キウイ
 - ・ぶどう
- } 野菜ときのこのいためもの

◇ レシピ

目玉焼

- ・たまごをフライパンに割り入れ、市販のつゆをその上にかける。
- ・白身が透明→白っぽくなったら フライ返しで黄身をかきすようにふたつ折りにする。
- ・黄身に火が通ったら まん中で切るときれいな黄色が出て お弁当の彩りに。

ズリ焼

- ・しょう油・みりん・砂糖を合わせておく。
- ・ぶりを両面焼いて合わせておいたたれをからめる。

テーマ

ちらし寿司弁当

この食材があったら是非!



工夫していること・お子さんの反応etc.

色がきれいで、毎回喜んでくれます。
寿司飯が食べやすいと好評です。

◇ 材料

- ・卵
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・キャバツ
- ・ベーコン
- ・人参
- ・いんげん
- ・さわら

※ ベーコン、キャバツを使って簡単にロールキャバツ風のものを作ります。色もきれいで味付けもいろいろ楽チンです。

◇ レシピ

- ① 寿司飯をつくる。(市販の寿司のもとを使うと簡単)
- ② 錦糸卵をつくる。
色どりを考え、野菜を切る。(今回はきゅうり、トマト)
- ③ ベーコン、キャバツをくるくる巻いて、サランラップに包み、レンジで温める。→ 簡単、ロールキャバツ
- ④ 人参、いんげんは適当な大きさに切り、レンジでやわらかくし、好みのドレッシングをかける。

テーマ

お楽しみ?!弁当

食べる時まで子供の目に触れない様に持たせるので、開けた時のお楽しみ…

この食材があったら是非！

海苔+チーズ+ハム=海苔巻きハムチーズ

※ 見た目も彩りも効果大♪



工夫していること・お子さんの反応e t c、

栄養のバランスや彩り・毎日同じ様なお弁当にならない様・
フタを開けた時に楽しんでもらえる様に心掛けてます。
子供は味の感想等伝えてくれるので勉強になります。

◇ 材料

- 炊き込みご飯…ゴボウ・人参・揚げ・だし醤油・砂糖
- 唐揚げ…豚肉の小間切れ・生姜・塩コショウ・醤油・片栗粉
- 卵焼き…玉子・ネギ・だし醤油
- きんぴら…ゴボウ・人参・レンコン・醤油・みりん・酒・ごま油
- 海苔巻きチーズ…海苔・チーズ・ハム
- ブロッコリーの和え物…ブロッコリー・醤油・ピーナッツの粉

◇ レシピ

- 炊き込みご飯…ゴボウ・人参・揚げ・だし醤油・砂糖を入れて炊飯器で炊く。
(前夜にセット)
- 唐揚げ…豚肉の小間切れ・生姜・塩コショウ・醤油・片栗粉をビニール袋で混ぜ
一口大に丸めて油で揚げる。
- 卵焼き…玉子・ネギ・だし醤油を混ぜて焼く。
- きんぴら…ごま油でゴボウ・人参・レンコンを炒め、醤油・みりん・酒で味を調える。
(前夜多めに作り、作り置き冷凍保存可)
- 海苔巻きチーズ…海苔でチーズ・ハムを巻き、罐を水で止め5分ほど置いておく。
- ブロッコリーの和え物…ブロッコリー・醤油・ピーナッツの粉で和え味を調える。

テーマ

簡単！あったか！ご飯も進む！

この食材があったら是非！

冷蔵庫にあるもの、なんでも～



工夫していること・お子さんの反応 e t c、冷めているお弁当はパサパサして食べにくいという息子に、野菜も取れて短時間で手軽に作れるスープを+αしました。温かいものが食べれるのもあって、反応は上々です。

◇ 材料

〈野菜〉

ニンジン、タマネギ、キャベツ、セロリ
(ブロッコリー、サトイモ、キノコ類など)

〈肉類〉

鶏肉、豚肉、ウインナー、ベーコン等

ニンジン、タマネギ、サトイモなどは薄切りにして、キノコ類は子房に分け、肉類も1回分ずつ分けて冷凍しておくとすぐに使えて便利です

◇ レシピ

小鍋に水100ccと凍ったままの野菜、肉を入れ沸騰したらコンソメ、塩コショウで味を調える
あらかじめ熱湯を入れて温めておいたランチポットに注ぎ入れる
(余熱で調理されるので沸騰して味付けしたら火を止めてOK)

- ・ウインナーとコンソメ・ケチャップでミネストローネ風
- ・豚肉、サトイモなど入れダシ入り味噌で豚汁
- ・冷凍シーフードミックス、コンソメ・牛乳でチャウダー風などなど

テーマ

唐揚げ・リメイク

この食材があったら是非!

唐揚げを大量に作り冷凍して色々な味に変化させよう。



工夫していること・お子さんの反応etc.
 前日の夕飯のおかあをリメイクしてよく作ります。
 唐揚げはジョリウムがあり、変化しやあいのて
 良く登場します。味を変えると子供はうれしうです。

◇ 材料

1. ユーリン4-風
ねぎ、正油、西洋、さとう、ごま油
2. ヤンヨム4キン
おろしニンニク、酒、正油、さとう、西洋、コチュジャン
3. タンドリーチキン風
カレー粉、ヨーグルト、マヨネーズ
4. エビマヨ風
ケチャップ、マヨネーズ、れん乳
5. 味噌マヨ和え
万能ネギ、マヨネーズ、さとう

◇ レシピ

1. ユーリン4-風
ねぎ以外の材料を電子レンジでチンし、
唐揚げ、ねぎを和える。
2. ヤンヨム4キン
材料を温め、唐揚げを和える。
- 3、4、5 は それぞれの材料を混ぜて
唐揚げを和える。
- 5の☆万全を味噌の作り方 (揚げ初、ササ"何でも
O.K)
*赤味噌、砂糖、酒 (同量)
なべに☆を入れさとうか"とけてつやか"出る
まで温める。最後におろしニンニクを入れませ"る。

テーマ

とり・とり弁当

この食材があったら是非!

鶏もも肉・鶏ささみ



工夫していること・お子さんの反応etc.

- とにかくとり肉が大好きなので、ほぼ毎日とり肉を入れます。
- もも肉は火が通りにくいので、うす切りを買っています。
- 照り焼き、焼き肉のタレ味、トマト煮などと変化をつけています。

◇ 材料

◎ 鶏もも肉の照り焼き

もも肉うす切り(7mmくらい) 数枚
しょうゆ・みりん・酒

◎ 玉子焼き

玉子・砂糖・しょうゆ

◎ 蒸しどり

ささみ1本・酒少々
市販のごまだれ
冷凍えだまめ

◎ えびとブロッコリーの塩ゆで

えび・ブロッコリー・塩

◎ かぼちゃの煮物(作り置き)

かぼちゃ・砂糖・しょうゆ

◎ ミニトマト

(ハたをとる)

◇ レシピ

◎ 鶏もも肉の照り焼き

- うす切りにしたもも肉をフライパンで表2~3分、裏を焼いて裏2~3分中火で焼く(余分な油はペーパーでふき取る)
- とり肉の量にあわせて、しょうゆ:酒:みりんを1:1:1の割合で合わせ、30秒~1分ほど、からめる

◎ 蒸しどり

- ささみ1本を皿に入れ、酒を少し振り、ラップをゆるくかける。
- レンジで表1分+裏1分位チンする(レンジ内ではじけるので注意)
- 市販のごまだれで食べる
(まぐりがたふかったので、枝豆を散らした)

テーマ

おなかいっぱいスタミナ弁当

この食材があったら是非!

チレえび



工夫していること・お子さんの反応etc.

- 男子なので今夜バズカリ! いっぱいのとり肉のからあげですが、ニンニク、しょうがをたっぷり入れ、スタミナからあげに!!
- 歯ごたえ、食感を大事にしています。

◇ 材料

- スパイシーからあげ (とり肉、にんにく、しょうが汁、かたくり粉、だしじょうゆ)
 - 卵焼き (卵、塩、こしょう)
 - さけのチマンチマン焼き テースのせ (さけの切り身、キャベツ、玉ねぎ、甘味噌、塩、こしょう、酒、とうけるチーズ)
 - えび塩きゅうり (きゅうり、チレえび、ごま油、すりごま、ローストガーリック、塩、こしょう)
- ※ ごはんの上に、さけフレーク、うめぼし

◇ レシピ

- スパイシーからあげ
とり肉は、一口大に切り、トホトホすりおろしとしょうが汁、だしじょうゆにつけて、前日夜冷蔵庫へ。翌朝かたくり粉をまぶしてから揚げます。
- さけのチマンチマン焼き テースのせ
さけの切り身に、塩、こしょう、酒をまぶしておく。カッポに細かく切ったキャベツ、スライス玉ねぎを頂にのせ。その上に甘味噌、塩、こしょうをのせて、その上にトホトホすりおろしたさけの切り身ととうけるチーズをのせて、カッポごとオーブンで焼く。
チースに、ニホ目が出来たらOK!! (注) さけはなるべく火が通らずにうす切りに!!
- えび塩きゅうり
きゅうりは、乱切り、チレえび、すりごま、ローストガーリック、岩塩、こしょうの中に、ごま油を大さじ1杯入れ、混ぜ合わせ、きゅうりの乱切りを入れて、よく混ぜ合わせて出来あがり!!

テーマ 旬の野菜を取り入れる



工夫していること

彩りよく栄養バランスも整え、昼食でもたっぷり野菜が摂れるようにサラダを付けます。

ドレッシングはサラダソルト（これ便利）

材料

牛肉 ごぼう 椎茸 ピーマン ヤングコーン
卵
レタス パプリカ(赤と黄) クレソン
ラディッシュ プチトマト

レシピ

牛肉のごぼう巻き：ごぼうは前日の夕飯用に醤油、みりん、だしで煮たものを使用。牛肉で巻き、焼く。最後に小さじ半分の醤油で味付け。

同じフライパンで、肉を焼きながら椎茸、ピーマン、ヤングコーンを焼く。

サラダ：パプリカをかんたん酢（便利）に前日につけておく。

テーマ

少量のお肉で肉巻き弁当

この食材があったら是非!

うなぎの肉があったら。

少量でも野菜を巻く事でホリユウUP可。



2018.05.31

工夫していること・お子さんの反応etc.

豚肉かかろ煮物は、夕飯の時にたこ焼作況冷凍しておき可。

カッパに入れて冷凍可は、朝はお弁当箱に入れて可。

保冷剤の代わりにご利用可。

◇ 材料

肉巻き

アタロス (2〜3枚)
インゲン、にんじん

切りほし大根

切りほし大根。
にんじん。
油あげ、しいたけ

ほうね草 (2袋)

ほうね草、すりごま。

◇ レシピ

肉巻き

アタロスの上にアタロス肉をのせて可。(まな板で切可)

小麦粉をふるう

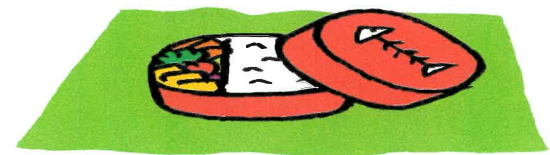
ゆでたインゲン、にんじんをほろこす。

さらに小麦粉ふるう (とろみかきいれ味がよくなる)

焼いて、お好みの味をつける。(うちではしょうが焼き風)

味がしっかりしているのをさめてもいい可。

ありがとう
も



P T A 健康安全委員会発行

(2 0 1 8 年 9 月 4 日 ・ 5 日 白梅祭)