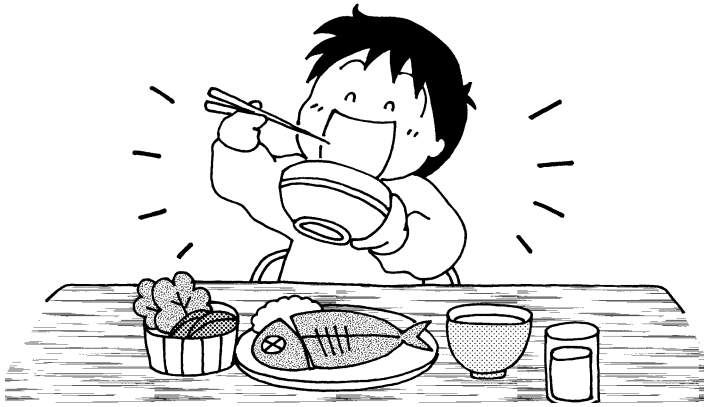
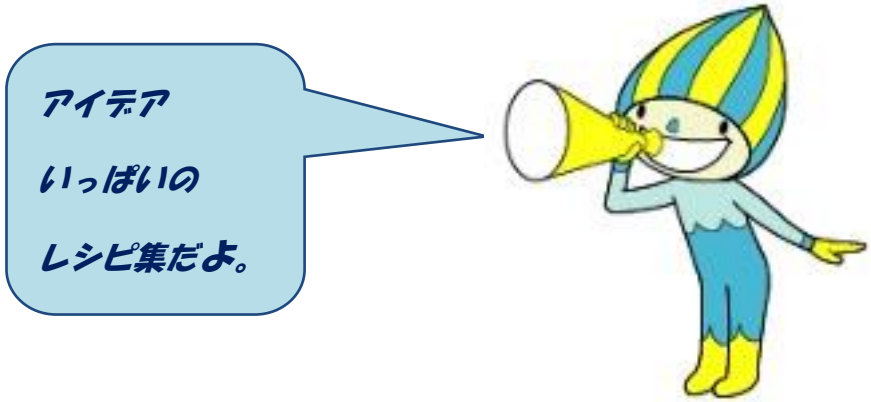
ＰＴＡ健康安全委員会　（２０１９年９月４日・５日　白梅祭）

お弁当レシピ集





テーマ

安い・おいしい・ヘルシー

この食材があったら是非！

安い食材といったら 鶏胸肉

安くておいしくて、栄養価の高い 季節の野菜



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、 やっぱり、毎日のことだから、安く。時短で。でも子どもには喜んでもらいたいから彩り良く。栄養価も考えて。

子どもが大好きなメニューです。

◇材料

鶏ハム… 胸肉、大葉、塩、梅干し

ラペ… にんじん、レーズン　（前日に浸ける）

※酢、オリーブオイル、ハーブソルト、黒こしょう

ご飯… 白米、雑穀ごはんの素　（炊く）

ピーマン甘辛炒め… ピーマン、しらたき、豚ひき肉

☆しょうゆ、みりん、酒、砂糖

唐辛し

◇レシピ

＝鶏ハム＝

胸肉の厚みが均一になるように包丁を入れる。塩をもみ込み、袋に入れ、半日置く。大葉を巻き込みながら巻く。水に沈むくらいの鍋に入れ、沸騰してから中火で3分茹でる。お湯が冷めるまで放置。（←これがポイント しっとりやわらか 手作り鶏ハムが出来上がります♥）カットして梅肉を添える。

＝ピーマン甘辛炒め＝

しらたきはアク抜きする。ピーマン、しらたきを切る。しらたきを空炒り。肉、ピーマン、☆の順に入れる。

テーマ

夏にぴったり、冷やしうどん♪

この食材があったら是非！

うどん・カニカマ・野菜



工夫していること・お子さんの反応 etc,

- うどんをめんつゆで茹でて、麺に下味を付けました。
- うどんが固まらないように、ラー油でからめました。
- 保冷剤でよく冷やしました。
- 食欲の落ちやすい夏も食べやすかったそうです。

◇材料

- うどん
- レタス　・きゅうり　・ミニトマト
- もやし　・カニカマ
- 市販のおろしうどんのつゆ　・ラー油

◇レシピ

- うどんをめんつゆ入りのお湯で茹でて、流水でさらす。
- 下の段にうどんを入れ、ラー油でからめる。
- 上の段にちぎったレタス、細く切ったきゅうり、茹でたもやし、裂いたカニカマ、ミニトマトを入れる。

※つゆと保冷剤を忘れずに！（箸も！）

※食べる時に上の段の具材をうどんに乗せて、つゆをかけていただきます！

ツナや大葉を入れても美味しいと思います！

テーマ

お手軽！時短弁当!!

この食材があったら是非！

とりもも肉



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

- 朝はなにかと時間がないので、弁当作りにかかる時間を短縮できる様、前日の夜に出来る事は準備しています。
- うずらのベーコン巻きは ピックを刺しておくと、食べやすいと娘に好評メニューです。

◇ 材料

- 生ハムのレタス巻き
  - 生ハムスライス
  - レタス
- うずらのベーコン巻き
  - うずら卵水煮
  - スライスベーコン
- からあげ
  - とりもも肉　・片栗粉
  - ※つけダレ
    - 砂糖　しょう油
    - みりん　酒
    - すりごま
- とうもろこし
- ミニトマト

◇ レシピ

- からあげ
  1. とりもも肉に片栗粉をまぶし、中火で6分揚げ、少し温度を上げて2分ほどさらに揚げる。
  2. 鍋にすりごま以外のつけダレの材料を火にかけ、ひと煮立ちさせる。
  3. 揚げたもも肉を②のつけダレにいれ、すりごまもあわせる。
- うずらのベーコン巻き
  1. スライスベーコンを半分に切る。
  2. うずら卵水煮の水分をペーパーで拭き取り、ベーコンで巻いて、弱火で焼く。

テーマ

片手でパクパク弁当 ^^

この食材があったら是非！

牛肉．ささみ．具材は何でもO-K!!!



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

・季節に応じて食材、作るものをかえる。
・食べやすい用に調理し、詰める．
・冷めても食が進むように濃い味にする．

◇ 材料

- 焼き肉巻き寿し
  - 牛肉
  - 砂糖
  - みりん
  - しょうゆ
  - 卵
  - さとう
  - しょうゆ
  - マヨネーズ
  - レタス
- ささみゆず胡椒揚げ
  - ささみ
  - ゆず胡椒チューブ適量
  - しょうゆ
  - 片栗粉
- キウイ

◇ レシピ

- 焼き肉巻き寿し
  - 牛肉を炒めて火が通ったら砂糖・しょうゆ・みりんを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
  - 卵は調味料全てを入れかきまぜてうす焼き卵を作ったら冷めないうちにくるくると巻いて棒状にして
  - 具材全てが冷めたら寿し飯で巻く．
- ささみゆず胡椒揚げ
  - ささみにゆず胡椒・しょうゆをもみ込みり少し置く
  - 片栗粉をまぶして揚げる．

テーマ

夏野菜の流れ星

この食材があったら是非！
- 夏においしい おくら、枝豆、とうもろこし
- 豚こまで、なんでも、くるくる肉巻き



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、
- 夏らしく★おくら★枝豆★とうもろこし を 整列!!!
- 豚こまで@くるくる巻いて、豪華さUPつつ
- トマトの赤、ブロッコリーの緑、卵の黄で、彩りgood♪

◇ 材料
- おくら肉巻き → 豚こま、おくら、小麦粉、焼肉のたれ（何でも巻いて巻いて@くるくる）
- 玉子焼き → 卵、めんつゆ（彩りの黄色）
- 小松菜としめじソテー → 小松菜、しめじ、マーガリン、塩こしょう
- 花型ウインナー → ウインナー、ミックスベジタブルのグリンピースとにんじんとコーンを1粒ずつ…。
- 金時豆 → 市販のもの（すきまゼロにするために）
- ブロッコリー → 前日に塩ゆで（彩りの緑色）
- プチトマト → さっと洗う（彩りの赤色）

◇ レシピ

① 肉巻きを作る。
豚こまで、塩ゆでしたおくらを巻いて、小麦粉を全体につけて、フライパンで焼く。表面にこげめがついたら、料理酒を大さじ2入れて蒸し焼きにする。焼肉のたれをからませてOK!

② 玉子焼を作る。

③ 小松菜としめじをマーガリンで、塩こしょうして炒める。

④ 花型にねりこみ入れたウインナーを炒めて、中心に、ミックスベジタブルを1粒ずつ入れる。

⑤ 流れ星を並べる。
塩ごはんの上に、マーガリンで炒めたとうもろこし、塩ゆでした枝豆、おくらを並べて、完成！

テーマ

チョー簡単 15分で焼肉弁当

この食材があったら是非！
- 肉なら、なんでもOK♪
- マジで、時間のない朝にww



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、
- チャチャと調理するために…焼肉のたれを常備♪
- 彩りgoodのために…トマト ブロッコリー 玉子焼きは、必須♪
- 美味しく見えるよ…スキマゼーロ

◇ 材料
- 焼肉 → 牛肉切り落し、焼肉のたれ、のり、ごま、ネギ（豚こま、鶏こま、肉なら何でもO.K！）
- 玉子焼き → 卵、めんつゆ（彩りの黄色）（ゆで卵にしてもgood！）
- 冷凍白身魚フライ → すきまに…（何でもチン！してO.K！）
- ごぼうサラダ → ごぼう、にんじん、マヨネーズ（前日の残りもので）
- ブロッコリー → 前日に塩ゆで（彩りの緑色）
- プチトマト → さっと洗う（彩りの赤色）

◇ レシピ　驚きのスリーステップ♪

① 玉子焼を作る。
卵液にめんつゆを入れて、玉子焼きフライパンでくるくる焼く。

② 焼肉を作る。
熱したフライパンに油を入れて、牛肉切り落としを炒める。塩こしょう、焼肉のたれで味付けでO.K。

③ 弁当箱に詰める。
お弁当箱の2/3に、ご飯を詰めて、その上に、のりをちぎりながらのせる。そして、焼肉を盛り、その上に、ごま、ネギをちらしたら、O.K！
残りの1/3には、玉子焼から詰めて、サラダ、ブロッコリー、トマトを詰める。すきまがあれば、チンして、白身魚フライで…完成♪

テーマ

野菜たっぷり 食欲増進 弁当

この食材があったら是非！

梅、ちりめんじゃこ、にんじん、大葉



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

- さっぱりしているが、味はしっかりと色どりよく食欲がわくようにしています。
- カロリーや体調を気にする女子や野菜不足の男子に。

◇ 材料

① ぶた肉のアスパラ焼き
- ぶたのうす切り
- 大葉・チーズ・アスパラ

② ブロッコリーのカレー風味
- ブロッコリー・カレー粉

③ にんじんのビネガードレッシングあえ
- にんじん・ごま油
- ビネガー・味塩

④ ハムのきゅうり巻き
- ビアソーセージ
- きゅうり

⑤ ゆで卵
- たまご・ごま

⑥ 梅とじゃこのご飯
- 梅(はちみつづけ)
- ちりめんじゃこ
- ごま油

◇ レシピ

① ぶた肉に大葉・チーズ・アスパラの順に巻き、フライパンで焼いたら焼肉のたれで味付け

② 前日ゆでておいたブロッコリーを軽くオリーブオイルでいため、カレー粉で味付け

③ うすくスライスしたにんじんに、ごま油、ビネガー、味塩をからめる

④ あたたかなごはんにごま油でさっとあげたちりめんじゃこ、うめぼしを細かく切ったものと一緒にませる。

テーマ

朝は時短で

この食材があったら是非！

とりもも肉



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

夜に副菜を用意しておく。

肉に下味をつけておく と 朝ちゃちゃっとできる。

◇ 材料

とりもも肉

ほうれんそう

さつまいも

冷凍 えびしゅうまいのいそべあげ

ふりかけ

◇ レシピ

前日
① ほうれんそうをゆでて おひたしにする
② 細身のさつまいもをはちみつで甘煮する。
③ とりもも肉を一口大に切って、しょうゆ 酒 みりん さとうで下味をつけておく

③を朝焼いて ちぎったのりをパラパラする。

思ったより メインのボリュームがなかったので 冷凍食品で ボリュームカバー しました。

テーマ

ロコモコ丼風弁当（冷凍食品Ver.）

この食材があったら是非！

冷凍食品（ハンバーグ、パスタ、コロッケetc）



工夫していること・お子さんの反応etc.

- 赤・黄・緑と彩り良くなるように工夫
- ごはんには必ず梅干し（種を抜き）のせる
- ふりかけで雑穀米風
- 頑張りすぎない
- 手作りにこだわらない

◇材料

【冷凍食品】

ハンバーグ（デミグラスソース入り）

たらこパスタ

クリームコロッケ

【目玉焼き】

たまご（今回はうずら卵を使用）

【彩り野菜】

ぷちトマト、ブロッコリー、サラダ菜

◇レシピ

【冷凍食品】

①冷凍食品をとにかくひたすらチン！

【目玉焼き】

①フライパンで目玉焼きを作る

【彩り野菜】

①ぷちトマトは水洗い、ヘタを取り、水気を取る

②ブロッコリーは（市販の冷凍されたものを電子レンジで解凍）、水気を取る

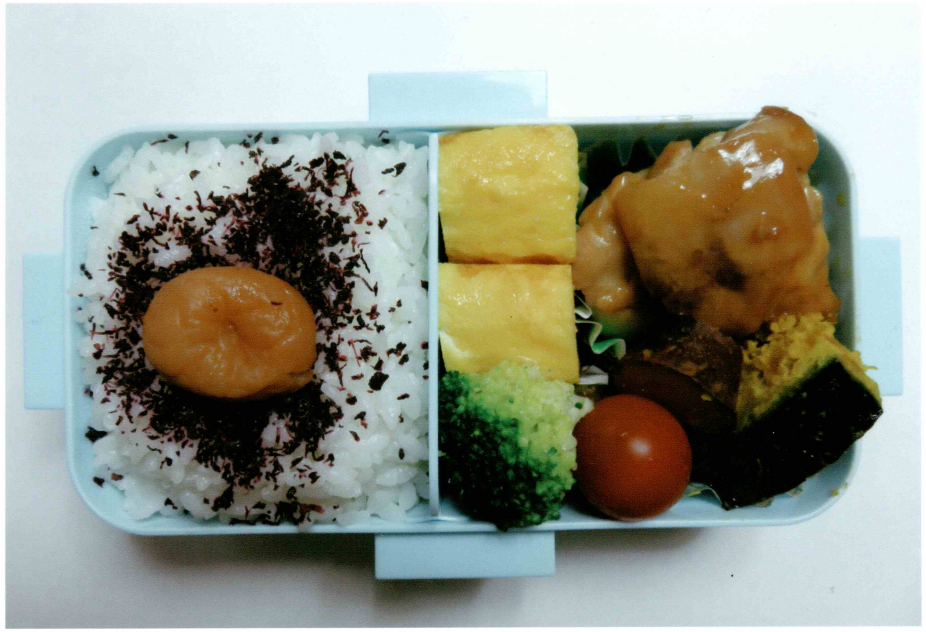
冷凍食品をひたすらチンして作りました。
手作りではないので、やや罪悪感はあるものの、子供たちからは好評価でした。何となく時短です。
ハンバーグを作るときに、お弁当用に小さいものをいくつか作り、焼いて冷凍保存しておくと便利です。
パスタの代わりに、ジャーマンポテトなどにするなど、わき役を代えるとバリエーションも増えます。
買い物も行けず、おかずも残らない時、ストック冷凍食品、便利です。

テーマ

みんな大好き、鶏肉の照り焼き弁当

この食材があったら是非！

鶏もも肉　照り焼きのたれ



工夫していること・お子さんの反応etc.

- 煮物は前日の夕飯のおかずを多めに作る
- 鶏肉の照り焼きは、市販のたれを使用することで、調味料の調合のわずらわしさもなく、少しだけ時短
- 赤・黄・緑と彩り良くなるように工夫
- ごはんには必ず梅干し（種を抜き）のせる

鶏肉の照り焼きは、唐揚げより手間もかからず好評です！

◇材料

【鶏肉の照り焼き】

鶏肉（もも肉）、市販の照り焼きのたれ

【卵焼き】

たまご、牛乳、砂糖、塩

【さつまいも＆かぼちゃの煮物】

さつまいも、かぼちゃ、砂糖、醤油、みりん

【彩り野菜】

ぷちトマト、ブロッコリー

◇レシピ

【鶏肉の照り焼き】

①鶏のもも肉をひと口サイズにカット（我が家は皮を取りカロリーオフ！）
②フライパンで鶏肉を焼き、照り焼きのたれをからめる

【卵焼き】 → 味付けはそれぞれの家庭の味で

①卵1個、牛乳大さじ1杯、砂糖小さじ1杯、塩少々を混ぜ合わせ、卵焼き用フライパンで焼く

【さつまいも＆かぼちゃの煮物】 → 前日に作りおき

①さつまいも、かぼちゃを小さめにカット
②鍋に入れ、砂糖、醤油、みりんを適量入れ、水は少なめで煮る

【彩り野菜】

①ぷちトマトは水洗い、ヘタを取り、水気を取る
②ブロッコリーは（市販の冷凍されたものを電子レンジで解凍）、水気を取る
塩少々ふりかける

テーマ

作りおき、とり天弁当

この食材があったら是非！

鶏むね肉



工夫していること・お子さんの反応etc.

- きんぴらごぼうは、前日の夕飯のおかずを多めに作る
- 鶏むね肉天つゆにとろみをつけることで、衣も汁っぽくならない
- 赤・黄・緑と彩り良くなるように工夫
- ごはんには必ず梅干し(種を抜き)のせる

反省→盛り付けをもっと工夫する！(照り焼き弁当と写真の区別がつかんと指摘)

◇材料

【鶏むね肉の天ぷら】

鶏肉(むね肉)、天ぷら粉、油　　天つゆ、片栗粉　　塩麹

【卵焼き】

たまご、牛乳、砂糖、塩

【きんぴらごぼう】

ごぼう、にんじん、砂糖、醤油、みりん、いりごま、ごま油

【彩り野菜】

ぷちトマト、ブロッコリー

◇レシピ

【鶏むね肉の天ぷら】 → 前日の夕飯のおかずを多めに作りおき

①鶏のむね肉をひと口大(薄め)にカット
②天ぷら粉をつけ、油で揚げる
③天つゆは片栗粉でとろみをつけておく
※むね肉は前日にカットし、塩麹に漬け込んでおくと柔らかく仕上がる

【卵焼き】 → 味付けはそれぞれの家庭の味で

①卵1個、牛乳大さじ1杯、砂糖小さじ1杯、塩少々を混ぜ合わせ、卵焼き用フライパンで焼く

【きんぴらごぼう】 → 前日の夕飯のおかずを多めに作りおき

①ごぼう、にんじんをカット
②フライパンにごま油をひき、ごぼう、にんじんを炒め、砂糖、醤油、みりん、水を入れ、汁気が無くなるまで炒め、いりごまをふる

【彩り野菜】

①ぷちトマトは水洗い、ヘタを取り、水気を取る
②ブロッコリーは(市販の冷凍されたものを電子レンジで解凍)、水気を取る

テーマ

お茶漬け弁当

ママが寝坊した日に…

食欲なし！
でも冷やしたくない日に…

この食材があったら是非！

鮭の代わりに梅干しを入れても◎



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

もち麦ご飯で食物繊維たっぷり!!

◇ 材料

- もち麦
- 米
- 鮭
- ブロッコリー
- なめたけ
- ベビートマト
- お茶漬けの素

◇ レシピ

①もち麦ご飯を炊く

②炊いたもち麦ご飯の上に

- 鮭の塩焼
- ゆでたブロッコリー
- ベビートマト
- なめたけ
- お茶漬の素

} のせる

③食べる前にお湯をそそぐ

テーマ

夕飯残り物 ＋ 野菜もしっかり 弁当

この食材があったら是非！

鶏肉　スパイス（塩コショーなど）ふって　グリルで焼く
てり焼き



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

子供から ゆで卵と魚は弁当に入れるなと 訴えていて．
ふたを開けた時の匂いが よくない らしい

◇ 材料

・だし巻き
　卵・水・だし・さとう
・ポテトグラタン　（夕飯残り物）
　じゃがいも．生クリーム　にんにく　塩コショウ．チーズ
・なすと鶏肉のみそ炒め
　なす．鶏肉．もやし．にら　みそ．さとう
・ミニトマト

・写真にはないですが．おにぎり

◇ レシピ

・だし巻き
　材料を入れ　玉子焼フライパンで焼く
・ポテトグラタン
　じゃがいも　5mm くらい スライス　生クリーム にんにく スライス
　ラップして 10分くらい レンジで じゃがいもが やわらかく
　なるまで やる．　オーブントースターで．塩コショー チーズを
　ふって 10分弱 焼く
・なすと鶏肉のみそ炒め
　なす 乱切り 油入れ フライパン ふたして 焼く
　少し 火が まわってきたら 鶏肉入れ．鶏肉が 焼けて
　きたら．他の野菜を入れ．　みそと 少量さとうで 味付け

テーマ

簡単！そして、タンパク質が豊富弁当

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、

朝は忙しいので簡単につくれるもの。
山椒の竜田揚げは油っぽくなくて、あっさりしているので、喜んでくれています。

◇ 材料

★ 山椒竜田揚げ
鶏肉，しお・こしょう，山椒又，片栗粉

★ 3色炒め
ピーマン½個，じゃがいも 中½個，ベーコン1枚，
しお・こしょう少々，ごま油 小さじ1

★ スクランブルエッグ
卵1個，とけるチーズ1枚，ケチャップ少量，サラダ油 少量

★ キウイ，ミニトマト

◇ レシピ

★ 山椒竜田揚げ
① 鶏肉を1口大くらいに七刀る。
② しお、こしょう，山椒をかけて，混ぜる。
③ 片栗粉を ふりかける。
④ 油で揚げる。

★ 3色炒め
① ピーマン，じゃがいも，ベーコンを糸田七刀りにする。
② フライパンに ごま油をひいて，①を炒める。
③ しお、こしょうをふり、味をつける。

★ スクランブルエッグ
① フライパンにサラダ油をひいて，卵、とろけるチーズを入れて、はしで 大き混ぜながら炒める。
② 器にうつして，トマトケチャップを少々のせる。

テーマ

時短スープ＋弁当

この食材があったら是非！

冷蔵庫にある野菜を活用



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

前日の夕飯のサラダをお弁当用にとっておきます。
（キャベツ、人参は、スライサーを利用すると楽に大量に出来、時短）
翌日のお弁当用スープや炒め物もすぐ出来ていいです。

◇ 材料

野菜スープ

キャベツ、人参、ベーコン or ウインナー、ジャガイモ

豚ロース薄切り肉甘辛炒め＋キャベツ＋プチトマト

豚ロース薄切り肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、薄力粉

人参たらこ炒め

人参、たらこ、酒、バター

フライ　冷凍食品

チーズウインナー

◇ レシピ

野菜スープ

コンソメスープに、キャベツの千切り、人参、ベーコン、ジャガイモを（水＋コンソメキューブ）　入れる。※玉ネギのスライスを入れると甘みもでる。

豚ロース甘辛炒め

豚肉に軽く薄力粉まぶし焼く。しょうゆ、みりん、酒、砂糖を加え、甘辛い味にする。

人参たらこ炒め

サラダ油を熱したフライパンで人参の千切りを炒める。酒を少し入れさらに炒める。仕上げにたらこ＋バター加えたらこに火が通ったら完成。※人参の千切りナツナ＋卵の材料で人参しりしりもよく作っています。

テーマ

ご飯がすすむお弁当

この食材があったら是非！

しらすの佃煮



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ。

食べきれずにずーっと残ってしまいがちなしらすの佃煮、
卵に混ぜて卵焼きにすると甘めな味が合って
おいしいです。今回はしらすの佃煮を使いました。

◇ 材料

・焼きとり	鶏もも肉・長ねぎ・焼きとりのタレ
・卵焼き	卵・しらすの佃煮
・にんじん タラコの炒め物	にんじん・タラコ
・ピーマン ちくわの バター炒め	ピーマン・ちくわ・めんつゆ

◇ レシピ

・焼きとり

鶏もも肉を一口大に切る、長ねぎ3〜4cm幅に切って
火が通りやすいように切り込みを入れておく
フライパンで焼いて火が通ったらやきとりのタレをからめる

・卵焼き

卵にしらすの佃煮を入れて混ぜ 焼く

・にんじんタラコ炒め物

にんじん細切り ごま油でしんなりするまで炒め 熱いうちに
タラコを入れて火が通るまで混ぜる

・ピーマンちくわのバター炒め

ピーマン ちくわの切り方は自由に.
バターで炒めて味付けはめんつゆ 水分をとばして出来あがり

テーマ

簡単手作りシューマイ弁当

この食材があったら是非！

タマネギ、きぬさや



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

- 男子なので量は多めで…栄養のバランスを考えて。
- 簡単に作れて、ボリューム アップを心がける。

◇ 材料

- 三色ごはん（・とりひき肉、しょうが、酒、みりん、だしじょうゆ ・玉子、さとう、塩、こしょう、かたくり粉 ・きぬさや）
- しゅうまい（・ぶたひき肉、塩、こしょう、玉ねぎ、だしじょうゆ ・しゅうまいの皮）
- やきざけ（塩ざけ）
- おつまみきゅうり（きゅうり、干えび、ごま、塩、ガーリックパウダー、ブラックペッパー、唐がらし）

◇ レシピ

- 三色ごはん
  - とりひき肉は、フライパンに油を入れ、ひき肉を入れ、はしでパラパラになるように炒め、しょうが汁、酒、みりん、だしじょうゆで味つけする。
  - 玉子は、さとう、塩、こしょうをまぜて、いり卵にする。
  - きぬさやは、すじをとって、湯をわかし塩を1つまみ入れさっとゆがいてザルに取り、水をかけて緑色を出す。
  - ※三種類のおかずをごはんの上に!!
- 手作りしゅうまい
  - ぶたひき肉に、塩、こしょう、だしじょうゆを入れて粗みじん切りにした玉ねぎを入れ、よくまぜる。（たね）
  - しゅうまいの皮を手にとり、まん中にたねを置き、指で肉はしをきゅっとひねって蒸し器へ。約7～10分蒸す。（竹ぐしでたねの真ん中をさしてみて汁が出てこなければOK）
- やきざけ
  - 塩ざけを魚グリルへ入れて焼く。
- おつまみきゅうり
  - きゅうりは乱切りにし、干えび、ごま、調味料を入れまぜる。

※ポイント

水とかたくり粉を入れて、トロッとさせる。

テーマ

みんな大好き チキン南蛮弁当

かんたん

この食材があったら是非！

市販の たまねぎドレッシング



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

- とにかく 肉好きなので、栄養のバランスを考えて、野菜サラダ（野菜）を付けるようにする。

◇ 材料

- チキン南蛮（とり肉、塩、こしょう、すりにんにく、かたくり粉、たまねぎドレッシング、マヨネーズ）
- 玉子焼き（卵、塩、こしょう、さとう、だしじょうゆ、たんさん水（炭酸水）ポイント）
- ピーマンのソテー（ピーマン、塩、こしょう）
- 野菜サラダ（レタス、きゅうり、トマト、市販のゴマドレッシング）

◇ レシピ

- チキン南蛮
  とり肉は1口大に切り、塩、こしょうをし、すったにんにくを肉にもみ込み、たっぷりのかたくり粉をまぶし170度の油で、カリッとするまで揚げる。（大きめが美味）
  市販のたまねぎドレッシングにマヨネーズを入れて、タルタルソースを作る。別に持って行き、食べる直前にかけて食べる
- 玉子焼き
  卵2個を割り入れ、塩、こしょう、さとう、少量のだしじょうゆを混ぜ、炭酸水を少量入れる（炭酸水を入れると、ふっくら仕上がる）ポイント
  玉子焼き器でふっくら焼きあげる
- ピーマンのソテー
  ピーマンのへたと、種を取り、フライパンでソテーして塩とこしょうをふる

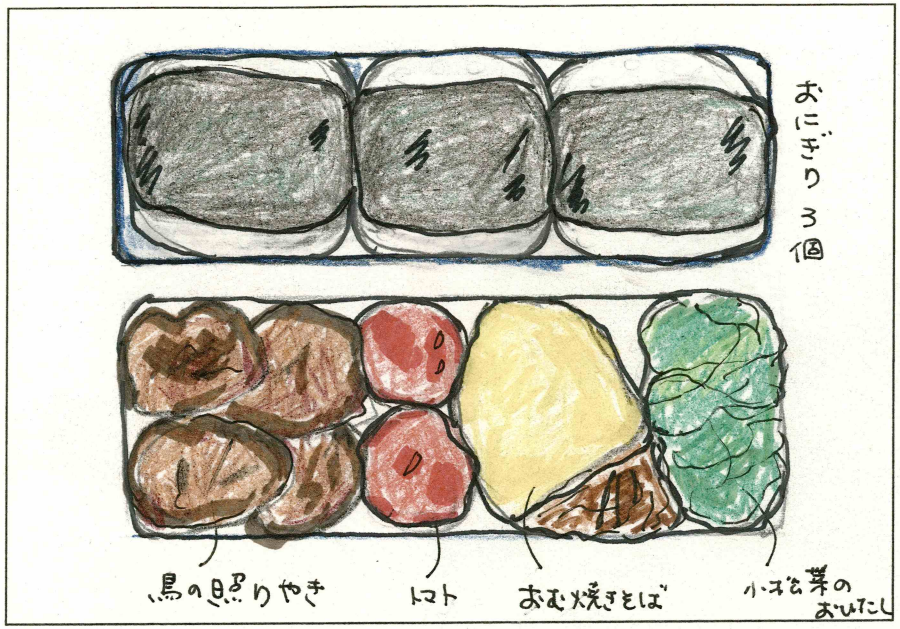
テーマ

時短で作ろう!!

この食材があったら是非！

冷凍食品の活用.

味つけは市販の物を!!



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

朝. 時短できる事は毎日のことなので重要です.

味つけも食べなれたものばかりで まちがいナシです.

ボリュームもあると思います.

◇ 材料

- ごはん. のり. ふりかけ
- 鶏肉.（焼肉用のもも肉） 市販の焼肉のたれ.
- たまご. 冷凍食品のやきそば
- 小松菜. とうめんのつゆ

◇ レシピ

- 小松菜は密封できる袋に入れ軽くて冷凍すると そのまま便用できる。
  とうめんつゆを入れて おひたしにする.
- 鶏肉は 焼肉のたれで味つけして 焼くと簡単.
- 冷凍食品のやきそばを活用.
  たまごで まいて お好み焼きそばに!!
- おにぎりは ごはんにふりかけをまぶして。 ラップにくるむ.

※ 料理が得意でない. お母さんの だれでもできる
私にも. レシピです。 ☺!!

テーマ

簡単！ホイコーロー風弁当

この食材があったら是非！

かけてみそ、ごま油、豚肉、キャベツ、ピーマン



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

少し甘めのみそ（フレンチみそ）を使い、肉をごま油で炒めて、ご飯が進む！息子が大好きなメニューです。

◇ 材料

ホイコーロー風

- 豚こま
- キャベツ
- ピーマン
- かけてみそ（フレンチみそ）
- ごま油
- 片栗粉

かぼちゃサラダ

- かぼちゃ
- 牛乳
- えだ豆（冷凍）
- マヨネーズ
- 塩こしょう

豚ぺい焼

- 卵，キャベツ，豚肉（少々）
- お好み焼ソース，マヨネーズ

- フランクフルト 1本

◇ レシピ

ホイコーロー風

豚肉に，しょう油，酒少々をもみ込んで，片栗粉をまぶす
フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め，野菜を入れて蓋をして，少し蒸し焼に，水分をとばして"みそ"をまぜて，出来上がり。

豚ぺい焼

キャベツを塩，こしょうで炒めて，とりだし，
卵焼きの真ん中に入れて火美く
お好み焼ソース，マヨネーズをかける。
（キャベツをえのきにしても可）

かぼちゃサラダ（小分け冷凍可）

かぼちゃは種をとり，ラップで包み
ワ-9分レンジで加熱
つぶして，牛乳，マヨネーズ，塩こしょうで味付けして，枝豆をまぜる。

テーマ

彩り鮮やか弁当（見た目も重要）
女の子なので

この食材があったら是非！

鶏胸肉、梅干し（味付け濃いめでご飯が進みます!!）



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

見た目にも美味しく見えるよう、赤、黄、緑、黒の色を必ず入れます。曲げわっぱのお弁当箱に入れるだけで美味しく見えます!!

◇ 材料

鶏胸肉のさっぱり梅ダレ焼き

鶏胸肉、塩・こしょう、梅干し、醤油、みりん、酒
片栗粉、大葉

パプリカのきんぴら（冷凍保存もOK）

パプリカ（赤・黄）、酒、みりん、砂糖、塩
ごま塩油、いりごま

ゆで卵

胚芽押麦入りご飯

じゃこの佃煮（市販品）

◇ レシピ

鶏胸肉のさっぱり梅ダレ焼き

- 鶏胸肉は一口大に切り、塩・こしょうをもみ込む。
- 梅干しは種を取り、包丁でたたき、醤油、みりん、酒を混ぜておく。（梅干しダレ）
- 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で焼く。
- 梅干しダレを入れ絡ませる。
- 大葉をハサミでカットし、上に盛る。

パプリカのきんぴら

- パプリカは細切りにカット。油で炒める。
- しんなりしたら調味料を加える。
- 弱火で水分がなくなるまでからめ、仕上げにごま油を加え、いりごまも入れる。

テーマ

お手軽パスタ弁当

この食材があったら是非！

味付けスパゲッティ



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

お弁当にパスタを持っていきたいと言ったので、作りました。
オリーブオイルを多めに使うと、麺がくっつきにくいです。
寝坊した朝やご飯を炊き忘れていた時におススメです。

◇ 材料

味付けスパゲッティ
冷凍ベーコンほうれん草 Mix
コーン缶
オリーブオイル
塩コショウ
ケチャップ

◇ レシピ

味付けスパゲッティを表示通りにレンジで加熱する。

フライパンにオリーブオイルをひき、

冷凍ほうれん草 Mix を塩コショウして炒める。

スパゲティとケチャップを加えさらに炒める。

テーマ

夕ごはんのおかずをリメイク

この食材があったら是非！

とりの唐あげ



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

短時間でで き上がるように工夫しています.

◇ 材料

☆ 残り唐あげの酢豚風

とりの唐あげ、人参

☆ 小松菜の煮びたし

小松菜、油あげ、ちくわ

☆ たまご焼き

たまご

☆ トマト

◇ レシピ

☆ 残り唐あげの酢豚風

A 砂糖、しょうゆ、酢、酒、水

各大さじ $1\frac{1}{2}$

1、人参を小さめの乱切りにし、下ゆでする.

2、唐あげを温めておく.

3、Aの調味液を煮立てる.

4、3に1.2を入れ、からめる.

テーマ

夏を乗り切ろう生姜巻きお弁当

この食材があったら是非！

生姜があったら



工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ、

この生姜巻きなら美味しいとたくさん食べてくれます。
レンチンで野菜に火を通しておくので早く焼きあがります。
豚肉と生姜の相性も良いです。

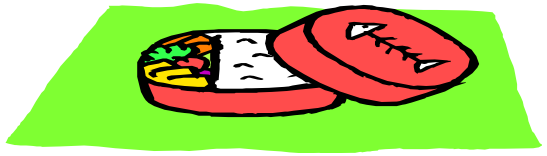
◇ 材料

＊豚肉の生姜巻き
　豚肉の薄切り・生姜・人参・ピーマン・塩コショウ
＊卵焼き
　卵・枝豆・カニカマ・砂糖・塩
＊ウインナー
＊ミニトマト
＊キウイフルーツ

◇ レシピ

＊豚肉の生姜巻き
　生姜・人参・ピーマンは細い千切りし、
　レンジで軽く火を通しておく。
　豚肉に巻きフライパンで焼き
　塩コショウで味付けする。
＊卵焼き
　材料をすべて混ぜ合わせ
　しっかり火を通しながら焼く。

いつも
ありがとう



ＰＴＡ健康安全委員会発行

（２０１９年９月４日・５日　白梅祭）