



PTA 健康安全委員会

お弁当レシピ



アイデアたくさん！
おいしいお弁当レシピがいっぱい！



テーマ 作り置きで朝は時短!!

えのきとお麩のかま増しハンバーグ弁当

この食材があったら是非!

えのきとお麩でヘルシーハンバーグ



工夫していること・お子さんの反応etc.
週末に、2品作り置き(冷凍)します
夕食の1品を朝リメイクして、できるだけ朝は時短
味付けは、少し濃い目で

◇ 材料

セカリぼし大根の煮物

- セカリ大根 ◦油あげ
- にんじん ◦ゴマ油
- ★だし、しょう油、砂糖、酒、水
- ゴマ

作り置き

牛肉しぐれ

- 牛肉 ◦しょう油 ◦砂糖
- みりん ◦酒 ◦油
- しょうが

作り置き

ハンバーグ

- 合ひき肉
- えのき
- ナツメグ ◦たまご
- 塩コショウ ◦しょう油
- お麩

作り置き

ちくわ巻き

- ちくわ
- スライスチーズ

1分

キャバツ梅かつお

- キャバツ
- 梅ぼし
- カツオぶし

5分

ソース

- しょう油 ◦ ソース
- ケチャップ ◦ ハチミツ

◇ レシピ

セカリぼし大根

- 木材料をひま油でいためて★を入れて5~10分煮る
- 弁当に入れる時にゴマを上につけると汁気を吸ってくれます

ちくわ巻き

- ちくわを縦に切ってスライスチーズを重ねる
- くるくる巻いてピックでとめる

牛肉しぐれ

- 木材料を入れて汁気がなくなるまで煮つめる

ハンバーグ

- えのきを糸状かく切る
- お麩は粉々にする
- 木材料をすべてボールに入れてこねる
- フライパンで焼く

ソース

- 木材料を煮つめるかレンジしてハンバーグにからめる

キャバツ梅かつお

- キャバツを1口大に切ってラップに3分半程レンジつぶした梅と、かつおぶしを入れて混ぜる

テーマ

悪魔のおにぎり風弁当

この食材があったら是非！

あげ玉



工夫していること・お子さんの反応e t c、

おかずのインパクトが今一つ、そんな時はこのご飯をすることでボリューム、満足感共にアップ間違いなしです！

◇ 材料

【ご飯の段】

悪魔のおにぎり風ご飯

：ご飯・あげ玉・青のり・ゴマ・だし醤油

【おかずの段】

A：肉団子と里芋の煮物（晩御飯の残り）

：肉団子・里芋・ナス・醤油・みりん

B：アミエビ入り卵焼き：卵・アミエビ・だし醤油

C：ほうれん草のおひたし：ほうれん草・ゴマ・だし醤油・ゴマ油

D：トマトとモッツアレラチーズのサラダ

：ミニトマト・パールモッツアレラチーズ（業務用スーパーで売っており便利）

クレージーソルト・オリーブオイル

◇ レシピ

【ご飯の段】悪魔のおにぎり風ごはん

- ① ご飯をお弁当箱に入れて、あげ玉・青のり・ゴマをかけ、だし醤油を回しかけて完成 ★お好みチーズをご飯に混ぜるなどレシピは無限大

【おかずの段】

A：昨晚の残り

- ① 肉団子と里芋とナスを和風に煮て冷ましておく

B：アミエビ入り卵焼き

- ① 卵液にアミエビとだしを入れて卵焼きを焼く

C：ほうれん草のおひたし

- ① ゆでたほうれん草をだし醤油とゴマ油であえて、仕上げにゴマを振りかける

D：トマトとモッツアレラチーズのサラダ

- ① トマトとモッツアレラチーズにクレージーソルトとオリーブ油をかけるだけ

テーマ

味付け簡単お弁当

この食材があったら是非!

厚揚げ

シンプルだからこそ
難しい食材



工夫していること・お子さんの反応etc.

食材や味付けがなるべくかぶらないようにしています。

◇ 材料

◀ 照り焼きチキン ▶

・鶏もも肉

★ 丼のタレ・砂糖

◀ 厚揚げのささと煮 ▶

・厚揚げ・いんげん

★ めんつゆ・しょうが(チューブ)

・みりん・ごま

◀ ブロッコリーとベーコンのたまご炒め ▶

・ブロッコリー・ベーコン

・たまご

★ サラダエレガンス(コストコで購入)

◀ さっぱりキュウリ ▶

・キュウリ ★ サムジャン(韓国みそ)

◀ 赤いウィンナー ▶

フライドポテトに振りかけても美味しいよ!

◇ レシピ

◀ 照り焼きチキン ▶

・とりもも肉は食べやすい大きさにカット。焼き目をつけたら、

丼のタレ + 砂糖 + 水(タレをすし薄める)を入れ焦げないように中火にし、タレが煮詰まったら完成。

◀ 厚揚げのささと煮 ▶

・厚揚げといんげん めんつゆ(濃縮タイプなら薄めて下さい) + チューブのしょうが + みりんを入れ弱火にかけ厚揚げが汁を吸ったら出来上がり。

◀ ブロッコリーとベーコンのたまご炒め ▶

・ブロッコリーとベーコンを炒め火が通ったら、溶きたまごを入れサラダエレガンスのみで味付け。

テーマ

食欲のない夏に！冷やしうどん弁当

この食材があったら是非！

大葉・梅干し・卵



工夫していること・お子さんの反応 e t c、
うどんは硬めにゆでて、ごま油をかけておくことで乾燥とくっつきを防ぎ、氷を入れてさらに乾燥防止と冷たさキープ。
食欲の落ちる夏に食べやすいと子どもに好評です。

◇ 材料

- ・うどん（冷凍うどんが歯ごたえがあってお勧め）
- ・梅干し（たたく）
- ・大葉（きゅうりやレタスでもOK）
- ・好きなおかず
- ・卵
- ・カニカマ、ネギ（卵焼きのお好きな具材）
- ・めんつゆ（前日から凍らせておくと保冷材代わりにとも）

◇ レシピ

- ①うどんを茹でて、冷水にさらす（時間がない時はレンジでOK）
- ②うどんにごま油をまぶし、容器にうつし、氷をのせる。
- ③たたいた梅干しと刻んだ大葉をのせる。
- ④上の段には好きなおかずを。食欲のない夏は、卵焼きにお子さんの好きな具材を混ぜるのがおすすめ。
- ⑤お好きなめんつゆを添えて。

・大葉やみょうがなどを入れると、さっぱりとして食がすすみます。
・部活など食欲の落ちるお昼ごはんにぜひ♪大葉と梅干しで食欲増進と殺菌効果！

テーマ

てりやきチキンのサンドイッチ

この食材があったら是非!

鶏もも肉、サンドイッチパン、レタス



工夫していること・お子さんの反応etc、

保冷剤は必須です。

◇ 材料

鶏もも肉…1枚

片栗粉、サラダ油…適量

A (みりん、しょうゆ…各大さじ2
砂糖、酒…各大さじ1

サンドイッチ用パン

レタス、サラダ菜

果物

◇ レシピ

- 1 鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、サラダ油大さじ1でパリッとするまで焼く。
- 2 油をキッチンペーパーでふき取り、Aを加えて煮からめる。
冷ましてからカットする。
- 3 パンにマヨネーズを塗り、チキンとレタスをはさんで、食べやすく切る。

テーマ 彩り♡栄養もバランス良く
〜 時短 お弁当 〜

この食材があったら是非!

ミンチ肉があったら是非! 鶏も豚でもOK!



工夫していること・お子さんの反応etc、

朝の貴重な時間を段取りよく使えるように、夜のうちにできることはやっておく! シミュレーションをしておく。

彩りを大事にすると自然とバランス良いお弁当になります。

◇ 材料

- ・そぼろ (鶏肉でも豚肉でも! ミンチ肉
しょうが、酒、しょう油、砂糖)
- ・卵 (卵、砂糖)
- ・ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、ハム、マヨネーズ
塩コショウ)
- ・切り干し大根の煮物 (切り干し大根、人参、油あげ
サラダ油、だし汁、砂糖
しょう油)

◇ レシピ

- ・そぼろ... フライパンにミンチ肉を入れ火炒める。すぐ、しょうが酒、砂糖を入れ煮る。最後にしょう油を入れ水分がなくなったら完成です。
- ・炒り卵... サラダ油をフライパンに入れ、温まったら卵を入れ煮る。菜箸など5~6本でかき混ぜパラパラになったら完成。
- ・ポテトサラダ... じゃがいもの皮をむき、電子レンジでふかす。きゅうりは薄切りにし塩をふりしばらくおいて水気をきる。ハムを切り、全部合わせてマヨネーズを入れ混ぜる。塩コショウをふり完成。

テーマ 頂き物のさやえんどうで、
色鮮やか 彩りそろそろ弁当

この食材があったら是非!

さやえんどう 鶏肉



工夫していること・お子さんの反応etc、

食中毒予防!

汁気対策に、ごまを入れ栄養もプラス

◇ 材料

- ・鶏もも肉
- ・卵
- ・しょうが(おろし)
- ・さやえんどう
- ・砂糖
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・酒
- ・ごま
- ・かぼちゃ
- ・クリームチーズ
- ・マヨネーズ
- ・えび
- ・ちくわ
- ・きゅうり

◇ レシピ

- ・調味料を鍋に入れ、鶏肉を火をつける前に混ぜる。火が通るまでかき混ぜる。火をとめてごまを入れる。
- ・溶きたまごも同様に、数本の箸でまぜながら炒る。
- ・さやえんどうをしゃきしゃき感が残る程度で茹でる。切る。
- ・蒸しておいたかぼちゃに、塩・砂糖とクリームチーズ、マヨネーズを混ぜる。
- ・エビフライ、事前に衣を付けておき、油で揚げる。お弁当箱に盛りつけ、隙間にきゅうりちくわを入れる。
(弁当みちくわといろいろ)

テーマ

簡単肉巻き弁当

この食材があったら是非!

・うす切り肉 ・インゲン・アスパラ・ニンジン・ナス
ホトトギスなど 何でもOK



工夫していること・お子さんの反応etc、

・朝パパッと作れるように前日に下ごしらえ
・なるべく彩りがよく・頑張りすぎない!!

◇ 材料

- ・肉巻き (・うす切り肉
・インゲン)
- ・ブロッコリーの
マヨネーズ炒め (・ブロッコリー
・卵
・ベーコン)
- ・きんぴらごぼう (・ごぼう
・ニンジン)

◇ レシピ

- ・肉巻き (・インゲンを肉で巻く
・食材に火が通ったら・しょうゆ・みりん
酒で味付ける (市販のタレでもOK)
- ・ブロッコリーの
マヨネーズ炒め (・大きめのスクランブルエッグを作る
・下ゆでしたブロッコリーとベーコンを
入れて炒め、塩・コショウ・
マヨネーズで味付ける。

テーマ
 ～ハンカチ～
 10分～15分で作る簡単！時短！お弁当


この食材があったら是非！
 あい？うま？と語らぬ... スキマが... という時に。冷凍保存
 できる。ちわ、ウンナーなどの加工食品。切り干しのフナコト
 など。ありがたい食材だな。と思います。



工夫していること・お子さんの反応 etc.
 ・朝食の準備、配膳と平行にしてお弁当を作るので、頑張りすぎ
 無理をしない。お弁当用のお弁当を朝作るのは2品まで。あとは
 夕食や朝食の残りの物を入れます。朝はギリギリまで寝たい！
 です。

◆ 材料

- ① 鶏ササミのホップフーンチキ
 - ・ササミ 4本 胸肉でも
 - ・薄力粉 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・おろし生姜 小さじ1
 - ・おろしニンニク 小さじ1
 - ・100米粉 大さじ3
- ② 塩ゆでブロッコリー
 - ・ブロッコリー 1株
 - ・塩 適量
- ③ たまご焼き
 - ・たまご 2個
 - ・ていさい糖 小さじ2
 - ・塩 1つまみ
 - ・水 大さじ2か大さじ1
 - ・油 大さじ1
- ④ 長いのバターしょうゆ焼き
 - ・長いの 1パック
 - ・バター 5gくらい
 - ・しょうゆ 適量
- ⑤ 米、もち麦、雑穀ミックス

◆ レシピ 朝やる事は①たまご焼きを焼く②ササミの物を付けた後焼く③ごはんをレンジする。以上です。あとは詰めるだけ。

- ① 鶏ササミのホップフーンチキ
 - ・ササミは4等分の一口大に切り、筋は、取らず取らなくても大丈夫です。
 - ★の調味料を全部混ぜてササミを入れて、冷蔵庫で一晩置く 9分ほど！
 - ・たまご焼きのフライパンに油を 1cmくらい 0.3-0.5cm 手拭紙で拭く 長いのには適当な厚さに切って入けて火をかけ、100米粉を付けたササミを干揚げ焼きにする （両面焼絶が付きにくい）。
- ② 塩ゆでブロッコリー
 - (昨夜の残り)
- ④ 長いのバターしょうゆ焼き
 - (昨夜の残り)
 - ・焼色がついたらしょうゆを回しかけて仕上げます。
- ③ たまご焼き
 - 水 → ていさい糖 → 塩 → たまごの順でボウルに入れてよく混ぜ、たまご焼き用のフライパンで焼く
 - 冷めたら4等分。娘と主人は2つずつ作る。朝食は白米なので。
- ⑤ もち麦、雑穀ごはんは110gくらいずつに冷凍保存している。朝用レンジで加熱。

テーマ

夏にぴったり!

冷たい冷たいそうめん弁当

この食材があったら是非!

- ・そうめん
- ・めんつゆ



↓
お昼には
解凍されて
冷え冷えです!!

工夫していること・お子さんの反応etc、

・暑くなると食欲がなくなったり お弁当(特にごはん)を残すようになりましてが、冷たい冷たいの麦面弁当にすると完食です♡ 冷凍したつゆは保冷剤代わりにもなりますよ!!

◇ 材料

- ・そうめん <つゆ>
 - ・卵
 - ・サラダチキン
 - ・ごま油
 - ・ミニトマト
 - ・白ごま
 - ・万能ねぎ
 - ・めんつゆ
 - ・水…希釈分
 - ・万能ねぎ…適量
- ★ つゆを入れるための空のペットボトル(小)、またはヨーグルト飲料の容器

◇ レシピ

★ 空のペットボトル(小)に、めんつゆ・水・万能ねぎを入れよく振って冷凍庫に入れておく。

1. そうめんを茹で、すぐに流水でしっかり洗って水を切る。

POINT よく洗うことでくっつき原因となる米粉を洗い流す。

2. 水気をペーパーで拭きとったらごま油を絡めておく。

POINT ごま油を絡めることでくっつきにくくなり食べやすい。

3. フォークでくるくる巻いて弁当箱に入れる。

4. 錦糸卵、割いたサラダチキンを弁当箱に詰め、万能ねぎ・白ごまを散らしトマトをのせる。



テーマ

簡単『オープンオムライス』弁当

この食材があったら是非!

冷蔵庫に、
冷やごはん、残ってる野菜



工夫していること・お子さんの反応etc.

卵をくんで『お弁当箱』に入れるのが大変なのと、
見た目が黄色一色になってしまうので、オープンオムライスにしました。

◇ 材料

◎ オムライス

- ・冷やごはん
- ・ケチャップ
- ・残りの野菜
 (玉ねぎ
 1-りん
 3-ン
 枝豆 etc.)
- ・卵

◎ 肉野菜炒め

- ・キャベツ
- ・豚肉

◎ 花ハム巻き

- ・薄切りハム
- ・スパゲティ
(止める用)

◇ レシピ

◎ オムライス

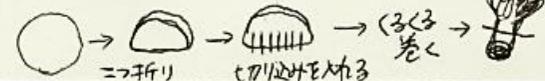
野菜を炒め、しお・しょう・ケチャップで味付けしておく
そに冷やごはんを入れて炒める。

薄焼き卵を作り、冷めたらお弁当箱にふわふわさせ
端に卵が見える様子をケチャップごはんをつけていく。

◎ 肉野菜炒め

材料を炒め、女子の味付けで仕上げ。

◎ 花ハム巻き



食卓頭には
お弁当箱
止める

テーマ

カレーピラフ

この食材があったら是非!

- ・ ご飯
- ・ 残り物の野菜
- ・ カレー粉



工夫していること・お子さんの反応etc、
残り物の野菜でもOK。
まぜてナンあるだけ。
子供にも好評です!

◇ 材料

■材料(1人分)

- ご飯……………1杯分
- ハム……………1枚
- ピーマン・赤ピーマン……
……………各½個
- 玉ねぎ……………½個
- ホールコーン(冷凍)、レー
ズン、バター…各大さじ1
- カレー粉……………大さじ½
- 塩・こしょう……………各少々



レンジ
2分

◇ レシピ

朝の調理 ①ハムは1斜角に切り、ピーマンは種を除き、玉ねぎとともに5斜角に切ります。

②大きめの耐熱容器にすべての材料を入れ、ラップをして2分加熱し、まんべんなく混ぜ合わせます。

材料を合わせて加熱するだけで、香りのよいカレーピラフができて上がります。

テーマ

夕飯リメイク・時短弁当

この食材があったら是非！

- ・大学イモ（スティック状に作ったもの）
- ・タラの切り身



工夫していること・お子さんの反応e t c、

前日の夕食作りの時に翌日のお弁当にそのまま入れる、リメイクして入れる等考えて取り置きしておく。

大学イモは翌日しなっとしてしまうのでチーズと一緒にベーコンで巻いて焼いてみた。→好評でした♡

◇ 材料

【タラの唐揚げ】

タラの切り身 めんつゆ おろしショウガ

【大学イモのチーズ・ベーコン巻き】

大学イモ（スティック状に作ったもの）とろけるチーズ ベーコン

【レンコンとにんじんのきんぴら】

レンコン にんじん 酒 砂糖 醤油 みりん 出汁パック

【ゆで卵】

ゆで卵 ごま塩

【ブロッコリー】

【リンゴ】

◇ レシピ

【タラの唐揚げ】

前日にタラを一口サイズに切り下味をつけておく。片栗粉をまぶして揚げる。

【大学イモのチーズ・ベーコン巻き】

前日に作った大学イモとチーズをベーコンで巻いたら楊枝で止めて焼く。

【レンコンとにんじんのきんぴら】

前日にきんぴらを作り、とりわけておく。温め直して詰める。

【ゆで卵】

ゆで卵をカットしてごま塩をふりかける。

【ブロッコリー】

塩ゆでする。

【リンゴ】

詰めやすい大きさにカットする。

テーマ

定番のからあげ弁当

この食材があったら是非!

とりももにく



工夫していること・お子さんの反応etc、
色々栄養面を意識して作っています

◇ 材料

とりももにく

たまご
冷凍えだまめ) いらたまご

オクラ (おろし だししょうゆかけ)

ごぼう) きんぴら
にんじん

やぶやの十六雑穀

◇ レシピ

- 前日に しょうゆ、酒、しょうが、にんにくで下味をつけておいたとりももにくに 朝 片栗粉をつけて油で揚げる
- 冷凍えだまめを数つぶ湯せん解凍したものをいらたまごに加える
- 副菜は前日の残りももなど

テーマ

時短で好きな物いっぱい弁当

この食材があったら是非！

・ハンバーグ



工夫していること・お子さんの反応 e t c、

毎日のことだから楽に作りたい！栄養価も考えるけど黙食・個食のお弁当の時間を楽しく過ごせるように・・・と好きな物をメインに入れるようにしています。

◇ 材料

【豆腐ハンバーグ】

合い挽き肉 絹ごし豆腐 卵 タマネギ パン粉 塩コショウ
ケチャップ ウスターソース

【カボチャの煮物】

カボチャ 醤油 酒 みりん 出汁パック

【ブロッコリーとポテトのマヨチーズ焼き】

ブロッコリー 冷凍ポテト マヨネーズ ピザチーズ 粉チーズ

【ゆで卵】

卵 ごま塩

【デザート】

こんにゃく畑

◇ レシピ

【豆腐ハンバーグ】

前日の夕食のおかずとしてハンバーグ種を作る際に水切りした豆腐を加え、お弁当用に小さく成形して冷蔵庫で保存。朝、焼いてケチャップとソースを混ぜたものをからめる。

【カボチャの煮物】

前日の夕食のおかずとして作り、取り分けておく。朝、温め直して詰める。

【ブロッコリーとポテトのマヨチーズ焼き】

ゆでたブロッコリーと解凍して短くカットしたポテトをマヨネーズであえてカップに入れる。ピザチーズを乗せて粉チーズを振りトースターで焼く。

【ゆで卵】

ゆで卵を作り、カットしてごま塩を振る。

テーマ

超簡単!

とぼろめし 

この食材があったら是非!

ミンチと  があれば、OK!



工夫していること・お子さんの反応etc.

★がっつり! お腹いっぱい! 

★ブロッコリーとミートと卵は必須!

◇ 材料

- とぼろ ... ミンチ (豚でも合挽でも何でもOK)
↑キャブ、生姜、はんにく、お好み...
- ゆで玉子 ... いつもの卵でOK!
- 小松菜炒め ... 青菜なら、たまごもOK!
- ブロッコリー ... 冷凍ブロッコリーでもOK!
- ミート ... やは° 赤色、ほいで° しろ!
- エビシユーマイ ... 箸休めに...レンジでチン!

◇ レシピ

• とぼろを作る。

① フライパンに、油、生姜、はんにく、炒め、ミンチを入れて炒める。

② 塩、しょう、↑キャブを入れて、味付けする。

③ かくし味に、ウスターソースを入れてもOK! できあがり!

• ゆで玉子を作る。... お好みによろし...

• 小松菜炒め。... 油としょう、しょうゆ少々。

• ブロッコリーゆでる。... 干でもOK!

• エビシユーマイ ... チン!

テーマ
塩=うじ から揚 と 冷凍食材でカラフル弁当♪

この食材があったら是非!

とり肉 と 冷凍食材 色々...



工夫していること・お子さんの反応etc.

ハッピーと作って...

カラフルに盛り... 詰める〜 ♪

◇ 材料

- ・ から揚 ... 今回は、塩=うじに漬けたとり肉です。マヨネーズを下味にしてもOK!
- ・ 五子焼き ... いつでも卵でOK!
- ・ 冷凍枝豆 ... 皮付きのもでOK!
- ・ 冷凍ブロッコリー ... 色どりに必須!
- ・ 冷凍いちご ... 赤がほしくて...
- ・ 冷凍ブドウ ... おいしいだから...
- ・ みかん缶 ... たまには食べるタイプネ...

◇ レシピ

- ・ から揚を作る。
 - ① ビニール袋に、とり肉を入れ、好きな味で、下味を漬けます。定番は生姜、しょうゆでも♪ 塩=うじやマヨネーズも、good♪
 - ② 片栗粉をビニール袋に入れ、とり肉に衣をつけて揚げればOK!
- ・ 五子焼きを作る。 ... くるくるまきまき定番です!
- ・ 冷凍枝豆を串にする ... 干して、皮から取りだし、串にするだけ。かわい〜♡
- ・ カラフルに... すき間など... 好きなおにぎりに、盛り分けて

テーマ

◎たまご巻き巻き◎肉巻き弁当◎◎

この食材があったら是非!

豚こま or スライス 牛肉こま or スライス たまご OK!



工夫していること・お子さんの反応etc.

野菜も、お肉も

いっぱい食べさせた!!

◇ 材料

- ・肉巻き ... 肉は、巻けるものなら、何でもOK!
中の野菜は、人参、冷凍いんげんなどが
好き、おくら、えのき もOK!
- ・玉子焼き ... いつもの卵でOK!
- ・冷凍ブロッコリー ... もちゅん、生が食べばOK!
- ・ミートボール ... お好きな、フン! できるものでも...
- ・ミートと、フルーツ食べば...

◇ レシピ

◦肉巻きを作る

- ① こま肉でも、広げて、つまげたら、巻ける大きさに
なるので、さっさと、のばして、たまご巻き◎
- ② 巻いたお肉に、片栗粉を、まぶして、油で
焼いて、焼肉のたれで、味付けOK!

- 玉子焼きを作る ... こちらも、巻き巻きにこだわる。
- ミートボールフンあり ... 子供が好きなものを少し...
- ブロッコリー、トートを用意する ... 色どりに必須!
- 季節のフルーツ食べば ... たまには、フルーツもイイネ品