



PTA 健康安全委員会

お弁当レシピ

2022



テーマ

とりの味噌焼き弁当

この食材があったら是非！

鶏のモモ肉 ・ ピーマン



工夫していること・お子さんの反応etc、

鶏モモ肉の味噌焼きは、モモ肉1枚を3～5食分に小分けして冷凍庫にストックしています。献立に迷うときに重宝しています。

◇ 材料

- ★鶏の味噌焼き (鶏モモ肉 1枚、みそ 大さじ2、みりん 大さじ2、玉ねぎ 1/4、まいたけ 少々、(その時にある野菜で))
- ★無限ピーマン (ピーマン 大1個(または小2個)、パプリカ 少々、鶏がらスープの素 小さじ1/3、砂糖 少々、しょうゆ 少々、ごま油 少々、ごま 少々)
- ★卵焼き
- ★枝豆
- ★チーズ
- ★プチトマト 4～5個
- ★こんにゃくゼリー 冷凍して保冷剤として

◇ レシピ

- ★鶏の味噌焼き
 - ・鶏モモ肉は厚みを揃えて切ります(厚み1cm位)
 - ・味噌とみりんを合わせ鶏肉にあえます。
 - ・お弁当1食分に分けて冷蔵または冷凍します。
 - ・鶏モモ肉はレンジで加熱します。
 - ・玉ねぎ・まいたけを炒め、加熱した鶏モモ肉を加えて一緒に炒めます。水分を飛ばして完成です。
- ★無限ピーマン
 - ・ピーマン・パプリカは5mm幅の細切りにします。
 - ・耐熱の器にピーマン・パプリカとごま以外の材料を入れてラップをします。
 - ・レンジで1分加熱後よく混ぜあわせます。もう一度ラップをして、再びレンジで1分加熱します。
 - ・飾りにゴマを振って完成です。

前日に
下準備

テーマ

磯の香り！鶏むね肉ののり塩チキン弁当

この食材があったら是非！

鶏むね肉 あおさ粉（青のり）



ごはんにも青のり
天かすや梅干しも

工夫していること・お子さんの反応etc、

冷凍食品の揚げ物に頼りがちですが、時々煮物やさっぱり酢の物、揚げ物でも梅肉やしそ、青のりなどで食欲をそそるメニューになるようにしています、いや、したいなあ、と(^^)

◇ 材料

【のり塩チキン】

鶏むね肉 片栗粉 酒 塩 しょうがすりおろし あおさ粉

【卵焼き】

朝ご飯から取り置き

【切り干し大根の煮物】（作り置き）

切り干し大根 にんじん 油揚げ 酒 みりん しょうゆ

【バンサンスー（中華サラダ）】（前日の晩ご飯から取り置き）

春雨 きゅうり ハム 卵 酢 しょうゆ 砂糖 粉末鶏ガラだし
ごま油

【ミートボール】

チン！です。

【ブロッコリー・スナップえんどう】

彩りと栄養バランスに。

◇ レシピ

【のり塩チキン】

①むね肉は一口大にそぎ切りして、酒・塩・しょうがを加えて10分
おいてから片栗粉をまぶす。②180℃で3分程揚げ、あおさ粉をまぶす。

【切り干し大根の煮物】

①切り干し大根は水洗いしてから水で戻す。水気を切り食べやすい
長さに切る。②人参は細切り。油揚げは油抜きしてから細切り。

③戻し汁、酒2・みりん2・しょうゆ2で①②を煮る。

【バンサンスー】

①春雨を茹でて戻す。②キュウリは輪切りにし、塩を振っておく。

③薄焼き卵とハムは細切り。キュウリの水気をしっかり絞る。

④酢5,砂糖3,しょうゆ3,ごま油2,粉末鶏ガラだし を混ぜて①~③
と合わせる。

テーマ



いち びり

彩鶏つくね弁当



この食材があったら是非！
 大葉...殺菌効果あり。お弁当のしきりに使って食べられる
 ウインナー...飾り切りで見た目UP!
 鶏ひき肉、片削り粉、鶏軟骨、ガラスープ、生薑、しお、ごま油、タレ... (お肉としょう油を片削り粉で)



工夫していること・お子さんの反応etc.
 ・食事の献立はお弁当のおかずも頭に入れ多目に作り
 ストック又は冷凍 → 朝レンジで時短
 ・食の三原色を意識すると栄養のバランスもとれる

◇ 材料

A 鶏つくね 軟骨入り (娘のリクエスト) D ほうれん草のナムレ

鶏ひき肉 片削り粉
 鶏軟骨 ガラスープ
 生薑、しお ごま油

タレ... (お肉としょう油を片削り粉で)

ほうれん草 いりごま
 ごま油 しお すりごま

その他....

大葉 4〜5枚

トマトマト etc

かわいいピンク♥

おにぎりにすると沢山食べれる



B 厚焼き玉子

玉子 さとう、しお
 ゆんゆ マヨネーズ

C ひまわりウインナー
 ウインナー、しお

◇ レシピ

A 鶏軟骨をみじん切りにする
 材料全て混ぜ ねばりが
 出るまでこねる
 成形して 焼く

【お弁当用に保存容器に入れ
 冷凍又は 冷凍室へ
 翌朝レンジ、タレをかける

C ウインナーを縦半分に切る
 細かく切り込みを入れる
 ヒマワリの中心部分は格子状に

① ②
 フライパンで①と②を焼き
 切り込みが広がった①を②に
 巻いてピックで止める



B 玉子にさとう、しお、ゆんゆ マヨネーズ
 箸で切るように混ぜる
 玉子焼き器で 厚く焼き冷めたら切る！

D ほうれん草を茹でる
 ごま油、しお、すりごま
 和え 盛りつけ時イリゴマを
 かける

テーマ

カルシウム豊富なお弁当

この食材があったら是非！

味付きのいなり



工夫していること・お子さんの反応etc、

ご飯はよく冷まして言っています。
Caの多い食材... 油揚げ、しらす干、ごま、小松菜
枝豆を使っています。 Ca 248mg (参照値)

◇ 材料

(稲荷寿司)

ご飯 すし酢、白ごま、味付け稲荷(5個)

枝豆(塩茹で)

(唐揚げ)

とりもも、※ニンニク、※生姜、※醤油、※酒、片栗粉、揚げ油

(添え)レタス、プチトマト

(炒め煮)

小松菜、しらす干し、白ごま、ごま油、醤油、みりん、酒

(葱入り卵焼き)

卵、ねぎ、白醤油、油

◇ レシピ

(作り方)

(稲荷寿司)→①温かいご飯に、寿司酢、白ごまを混ぜて、冷やす。

②①のすし飯を味付け稲荷に入れていく。④塩ゆで枝豆を添える。

(唐揚げ)→①とりももに※印の下味をつけおく。

②片栗粉をまぶして揚げる。

③レタス、プチトマトを添える。

(炒め煮)→①小松菜は3センチほどに切る。

②ごま油を入れて、①の小松菜、しらす干しを入れて良く炒め、調味料で味を付ける。③②に白ごまを振りかける。

(葱入り卵焼き)→①卵を割りほぐしてから、みじん切の葱、

白醤油を入れて良く混ぜる。

②①を油を引いた卵焼きフライパンに入れて厚焼き玉子を作る。

テーマ

タンパク質たっぷりお弁当

この食材があったら是非！

豚肉・チーズ



工夫していること・お子さんの反応etc、

- ・チーズが溶け出てしまわないようブロックチーズを使用し、隙間ができないようにお肉を巻いています
- ・味付けが被らないようにし、3品以上は入れるようにしています

◇ 材料

- ★チーズの豚肉巻き
豚薄切り肉 チーズ 小麦粉 マキシマム ケチャップ
- ★からあげ
鶏肉 ニンニク醤油 小麦粉
- ★だし巻き卵
卵 だし汁
- ★小松菜おかか和え
小松菜 かつおぶし 梅干し
- ★添え野菜
プチトマト サニーレタス

◇ レシピ

- ★チーズの豚肉巻き
豚肉を広げ、マキシマムを隠し味程度の少量と小麦粉を薄くふり、チーズがはみ出ないように巻く
油をひき両面をよく焼き、ケチャップを加えフライパンをふってよくお肉によくからませる
- ★から揚げ
前夜からニンニク醤油に漬け込んでおいた鶏肉に小麦粉をまぶし、油で揚げる
- ★だし巻き卵
よく溶きほぐした卵にだし汁と薄口醤油を入れよく混ぜ
卵焼き器に2.3回ずつ分けて焼く
- ★小松菜のおかか和え
小松菜を食べやすい大きさに切りレンジで加熱し、鰹節と梅干しを種をとり叩いたもので和える

テーマ

♪ 夏にペリ辛 キンパ弁当 ♪ 時短、お手軽 食欲増進

この食材があったら是非！

🍱 ご飯炊きあがり時！🍱 ブロッコリースプラウト売って時🍱



工夫していること・お子さんの反応etc、

できるだけ時間がなくても食べられるように、食べやすいサイズにする。

嫌いな野菜・お肉、均等に食べられるようにする

塩気のある生ハムで巻くと野菜にドレッシングが不要

子供の感想（巻き寿司なので早く食べられる・オムレツが冷めてもおいしい）

◇ 材料

🍱 キンパ 2本分 🍱

☆ ご飯 お茶碗多めに2杯 焼き海苔 2枚
ごま油 適量
すりごま 適量

♪ 牛肉 100g ♪ 味付けもやし 1袋
塩こしょう 適量 コチュジャン 小さじ1
味の素 適量 甜麺醤 小さじ2
焼き肉のたれ 大さじ2
酒 大さじ1 # におわなキムチ 1/2パック

🍱 ブロッコリースプラウト生ハム巻き 4本分 🍱

生ハム 4枚
ブロッコリースプラウト 1パック

🍱 チーズオムレツ 2カップ分 🍱

たまご 1個
6Pチーズ 1個
牛乳 大さじ1
塩こしょう 適量
冷凍ブロッコリー 2個

◇ レシピ

- ① ☆のご飯をボウルに入れ、ごま油・すりごまと混ぜ合わせる
- ② ♪の牛肉に調味料を混ぜる
- ③ ♪の味付けもよしのだしをきり、フライパンで炒めコチュジャン・甜麺醬で味付け
- ④ ♪を炒めたフライパンで牛肉を炒める
- ⑤ のりにご飯 1/2 しき、もやし・牛肉・におわなキムチをのせて巻く
巻き終わりを下にして落ち着いたら6等分に切る

🍱

- ① ブロッコリースプラウトは根を切る
- ② 生ハム4枚に均等に分けて巻く

🍱

- ① ボウルにブロッコリー以外の材料を入れて混ぜる
- ② カップに戻したブロッコリー、①の卵液を流し込む
- ③ レンジで1個あたり30秒チン

テーマ

山賊焼き風から揚げと ^{のり塩}じゃがバター

この食材があったら是非！

とり肉・小さい新じゃが



工夫していること・お子さんの反応etc、

好き嫌いがタチなので
喜んで食べてくれるもの

◇ 材料

＜山賊焼き風から揚げ＞

・とりもも肉

下味
(しょうゆ・はちみつ
すりおろしにんにく
すりおろししょうが)

・片栗粉

＜のり塩じゃがバター＞

・新じゃが(小さいもの)
・バター
・青のり・塩

ウインナー

ブロッコリー

ごま塩 おにぎり

◇ レシピ

＜山賊焼き風から揚げ＞

とり肉に下味をもみ込み漬込む(前日の夜)
水気をふいて片栗粉をまぶす。
170度の油で時々返しながら揚げる

＜のり塩じゃがバター＞

皮つきのまよよく洗い半分か1/4に切る

電子レンジ600wで5分加熱

フライパンにバターを溶かし、じゃがいもに

焼き色をつける。青のりをまぶし塩を入れてからめる

テーマ

野菜巻いてロールカツ弁当

この食材があったら是非！

インゲン・アスパラ・ほうれん草・ニンジン「エビ」
チーズがあれば「ゼ」い！



工夫していること・お子さんの反応etc、

・冷凍野菜を活用して時短に。

◇ 材料

ロールカツ

- ・薄切り肉
- ・インゲン
- ・ニンジン「エビ」
- ・スライスチーズ

ハムエッグ

- ・タマゴ
- ・ハム

ブロッコリーの ゴマあえ

- ・ブロッコリー
- ・ゴマ

根菜いろいろ きんぴら

- ・ゴボウ
- ・レンコン
- ・ニンジン
- ・糸コンニャク

◇ レシピ

ロールカツ

野菜とチーズをお肉で
巻いてフライに。
チーズがはみ出ないように
しっかり巻くのが
ポイントです。

ブロッコリーのゴマあえ

ゆでたブロッコリーを
ゴマ・しょうゆであえて
完成。

ハムエッグ

器にラップ→ハム→タマゴ→
ハム→ふんわりラップ
500Wで1分30秒レンジ。
加熱時間は調節して下さい。

きんぴら

ゴボウ・レンコン・ニンジン
糸コンニャクをごま油で炒め
しょうゆ・砂糖・みりん・酒
で味付け。

忘れずに！ 黄身にはつまようじで
箸穴を開けてね！！

簡単でおいしい。
オススメです

テーマ

豚肉のあんからめ弁当

この食品があったら是非！

豚肉（こま切れで大丈夫です。）



工夫していること・お子さんの反応 etc

- ・濃いめの味付け
- ・唐辛子やパセリを振るといいですね

◇ 材料

☆ 豚肉のあんからめ

- ・豚肉
- 下味（酒、しょうゆ、しょうがのすりおろし）
- たれ（さとう、しょうゆ、ソース、ごま油、唐辛子）

☆ ポテトサラダ

- ・じゃがいも、にんじん、グリンピース、コーン
- 味付け（塩コショウ、マスタード、マヨネーズ）

☆ パプリカとツナのいためもの

- ・パプリカ、ツナ、塩コショウ、パセリ

◇ レシピ

☆ 豚肉に下味をつけ、しばらく置いて、まるく形を整えます。片栗粉（もしくは米粉）をまぶし、油で揚げます。

たれを混ぜ、フライパンか鍋で温めます。

お肉にまぶして、出来上がりです。

☆ ポテトサラダは、今回はつぶさず、角刈りにしています。

☆ パプリカとツナは炒めて塩コショウ、パセリを振っています。

テーマ

味つけおにぎりに…からあげ弁当

この食材があったら是非！

かくし味に

ひょうたん ^{醤油}・オスターソース・クレイジーソルト
(だし)



工夫していること・お子さんの反応etc、

ムネ肉でもハサバサしない様に、ゆっくり火を通していきます。味つけは前夜にしておきます
(又は味つけて冷凍)

◇ 材料

冷凍OK

冷凍OK

① ほうれん草のソテー

- ほうれん草
- 冷凍コーン
- ウィナー
- バター・塩コショウ
- だし醤油・カレー粉パウダー
- オスターソース

③ にんじんのきんぴら風

- にんじん
- だし醤油・さとう・ごま油
- オスターソース
- すりゴマ

④ ゆでたまご

- たまご
- クレイジーソルト

② からあげ

- ムネ肉・だし醤油
- 片栗粉・薄力粉・油

⑤ ジャガイモ

- ジャガイモ
- バター・クレイジーソルト

◇ レシピ

① ほうれん草をインデン
フライパンに全ての
材料を入れていためる

オスターソースは
かくし味!!
(コクがでます
少量でOK)

③ にんじんを
千切り
(セーラーでうすく
してもOK)

② ムネ肉を一口大にちぎって
だし醤油につけておく
(つけたまま冷凍しておけば
解凍しすぐに使えます)

④ ゆでたまごを
袋に入れて
だし醤油を
少量入れて
空気を抜く

ゴマ油でいためて
火が通ったら
口味つけ
ゴマをたっぷり
とかける

片栗粉・薄力粉を同量、タッパに
入れて、その中に肉を入れて
粉をつける(袋でもOK)
油でゆくりと揚げる

1晩冷蔵庫
でねかせ

⑤ ジャガイモ
をインデン
温かいうちに
バターで味つけ
クレイジーソルトをかける

テーマ

ささみカツ弁当

(日曜日の夕方の残りカツをアレンジ!)

この食材があったら是非!

ささみは高たんぱく・低カロリー食材なのでよく使います



工夫していること・お子さんの反応etc、

お弁当は、娘の好きなものだけ入れます

朝食・夕食と合わせて、栄養バランスが取れているはず
OKだと思っています。

◇ 材料

- ✿ ささみ、玉ねぎ、たまご (正油、みりん、だし汁)
にんにく、小麦粉、卵
- ✿ ブロッコリー (塩)
- ✿ たけのこ、長ネギ (ごま油、正油、みりん、豆板醤)
- ✿ さつま揚げ
- ✿ パン粉

◇ レシピ

《ささみカツ》

- ① ささみは縦向きにし、筋を切り、平たくする。
- ② にんにく(チューブ)、正油で下味を付け、しばらくなじませる。
- ③ ささみに、小麦粉、→たまご→パン粉の順でまぶし、フライパンに2cm弱の油を入れ、揚げ焼きにする。
- ④ 同じフライパンに 水、正油、みりん、くし切りにした玉ねぎを入れ、沸騰させて玉ねぎに火が通ったら、2cm巾割に切ったささみカツを入れ、たまごを回し入れる。

《ブロッコリー》 3つに塩ゆで 《さつま揚げ》 ごま油で
火を通す

《たけのこのピー辛いため》 10分ほど切ったたけのこを多めの油でいためる。
正油、みりん、豆板醤で味をつける。

テーマ

ささ身のカレー風味竜田焼き弁当

この食材があったら是非！

ささ身・カレーパウダー



工夫していること・お子さんの反応etc、

下味にもめ込んで焼くだけ！

漬けた時間無しの時短メニューです。

◇ 材料

《ささ身のカレー風味竜田焼き》

ささ身 … 2本

下味：（しょうが（チューブ）・みりん … 各小1/2）
（しょうゆ・マヨネーズ … 各小1）
塩 … 1/2
カレーパウダー … 大1

かたくり粉・油 … 適量

《ほうれん草入り卵焼き》

卵 … 2個

ほうれん草 → ゆでて冷凍にいたしたもの … ひとつかみ

A（めんつゆ … 大1
さとう … 大1弱

《きんぴらごぼう》

ごぼう … 1/2本

人参 … 1本

A（さとう … 大1弱
みりん … 大1弱
しょうゆ … 大1.5弱

いりごま・一味とうがらし

※ 濃くなったら酒で調整

《ブロッコリーのガーリッククリーム》

ブロッコリー … 1~2切れ

ガーリックオイル … 1/2cc

◇ レシピ

《ささ身のカレー風味竜田焼き》

① ささ身の皮筋を取り、1本を3等分にして、下味にもめ込む

② かたくり粉 大さじ1を入れもみ込み、更に大1追加して、粉がほのかに残る程度にまぶす

③ あたためたフライパンに 多めに油を入れ、ささ身を焼き揚げする

《ほうれん草入り卵焼き》

① 多めに茹でて冷凍にいたほうれん草を 小さめにカットし、卵とAを混ぜたところに加えて、火をく

《きんぴらごぼう》

① ごぼうは 細く切り、水につける、人参も細く切る

② フライパンを熱し、油を入れ、ごぼう人参を炒める。Aで、汁気が無くなるまで炒め、濃いしょうゆ酒で煮詰め、仕上げに いりごま・一味とうがらしを加える

《ブロッコリーのガーリッククリーム》

① 前日の茹でておいたブロッコリーを パスタ用ガーリック オイルで炒める。

テーマ

三種のおにぎり弁当

この食材があったら是非！

魚生・明太子・昆布 など

鶏肉



工夫していること・お子さんの反応etc、

・朝の忙しい時間に作る為 前日に準備できる物はしておく

・栄養面 彩りも大事に

◇ 材料

・おにぎり

ご飯・塩・のり 魚生・明太子・昆布

・鶏の甘辛揚げ

鶏もも肉（胸肉でもOK）

塩こしょう しょうゆ・みりん・砂糖・片栗粉・油・ごま・糸とうがらし

・じゃがいも アスパラ・ウィンナーの炒め物

じゃがいも、アスパラ、ウィンナー、オリーブオイル、クレージーソルト

とうもろこし、レタス、プチトマト

◇ レシピ

・おにぎり

ご飯に塩をまぶし握る。のりを巻き、魚生・明太子・昆布をのせる

・鶏の甘辛揚げ

鶏肉を一口大に切り、塩、こしょうを振り、片栗粉をつける

油を熱し、鶏肉を返しながら色よく揚げる

火が通ったら油を切る

フライパンに しょうゆ、みりん、砂糖を入れて煮立てる、とうもろこしを

鶏肉を 加えからめ ごまをふり 糸とうがらしを のせる

・じゃがいも アスパラ・ウィンナーの炒め物

じゃがいも、アスパラ、ウィンナーを切る。じゃがいもをレンジで加熱する

フライパンに オリーブオイルを 温め 炒め、クレージーソルトを振る

とうもろこしを レンジで加熱する

テーマ

えのきたっぷり 鶏つくねの甘辛焼き
& ポテトサラダのチーズ焼き弁当

この食材があったら是非！

えのき 鶏ミンチ ポテトサラダ



工夫していること・お子さんの反応etc、

赤、黄、緑を入れて彩りよく詰める

鶏つくねのタネは前日にこねて朝は焼くだけ

◇ 材料

鶏つくね

- えのきたっぷり
- 鶏ひき肉
- 酒
- 塩、こしょう

甘辛たれ

- しょうゆ
- 酒
- みりん
- 砂糖

ポテトサラダ

- ポテト、ハム、きゅうり
- マヨネーズ
- 塩、こしょう
- とろけるチーズ

卵焼き

- たまご
- 白だし
- 水

オクラのベーコン巻き

- オクラ
- ベーコン
- 塩、こしょう

◇ レシピ

鶏つくね

- えのきのみじん切り、ひき肉、塩、こしょうをこねて焼く
- 甘辛たれの材料を入れて絡める

ポテトサラダのチーズ焼き

- 前日のおかずポテトサラダをアルミカップに入れ
- とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼く

オクラのベーコン巻き

- オクラをさっと塩ゆでし、ベーコンを巻いて焼く
- ブロッコリー、プチトマト、卵焼きで彩りよくする

テーマ

たまには **豪華** に **お子様ランチ** 弁当

この食材があったら是非!

ハンバーグ、からあげ、えびフライ、チキンナゲット etc...

夕飯を作る時、余分に作って、取り分けて冷凍しておく!!



工夫していること・お子さんの反応etc、

できるだけ彩りよく!! ごはんは朝日炊いて、冷ます。

家族みんなの分を作るので、なるべくそれぞれの好きなおかずを入れる。

◇ 材料

ハンバーグ: ミンチ、玉ねぎ、パン粉、たまご、塩こしょう

オムライス: たまご、ウィンナー、えだまめ、コーン、
ごはん、ケチャップ

ハッシュ: ハッシュ、オリーブオイル、塩こしょう
えだまめ、コーン、ウィンナー

えびフライ: えび、パン粉、たまご

その他: ウィンナー、ブロッコリー

いつもは前日の残りや
煮物が足りなかったり...
たまにはるどもの残りは
おかずをたくさん入れて
テンションUP!!

◇ レシピ イメージは **お子様ランチ**!!

♡ えびフライとハンバーグは、夕飯のおかずを作る時に
お弁当用に冷凍しておいたものを解凍お湯で揚げる。

♡ ハッシュは前日にゆでたものに、ウィンナー、えだまめ、
コーンを入れ、オリーブオイルと塩こしょうで味付けする。

♡ ブロッコリーは塩ゆで。

♡ ウィンナーは ⊗ 切り込みを入れてゆでる。
まな中にえだまめ、コーンをのせる。

♡ ケチャップライスを作り、薄火煮き印でまいてオムライスに!!