

PTA 健康安全委員会

お弁当レシピ

2024

テーマ
手抜きレシピ

簡単、折りたたみオニギリ弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

お弁当にしたら寂しいけれど、
オニギリだと豪華な感じになって良いです。
具を欲張ると折りたためなくなってイライラするので注意。
レタスやシソがあれば、入ると見た目が綺麗。
ウインナーなどはしょっぱいので、卵は甘くした方がベター。

◇ 材料・レシピ

(材料) 2個分

海苔2枚(全型) ごはん

ウインナーやハムなど、卵、あればシソなど

(作り方)

- ① 具を探す。
- ② 薄焼き卵を作り、ウインナーやハムは焼く。
- ③ 海苔をなんとなく四つ折りにし、中央から下の部分に切り込みを入れる。
右上のマスを具を置く。
- ④ 左の上下のマスにごはんを置く。
右下のマスを具を包むように折る。
- ⑤ そのマスをさらに左にパタンと折る。
- ⑥ そしてそのまま、下にパタンと折る。
- ⑦ 具を変えてもう一つ作る。
同じ具でも当然よい。

※定番の梅干し、昆布はもちろん

ツナマヨやスパムなど、発見された具でOK。

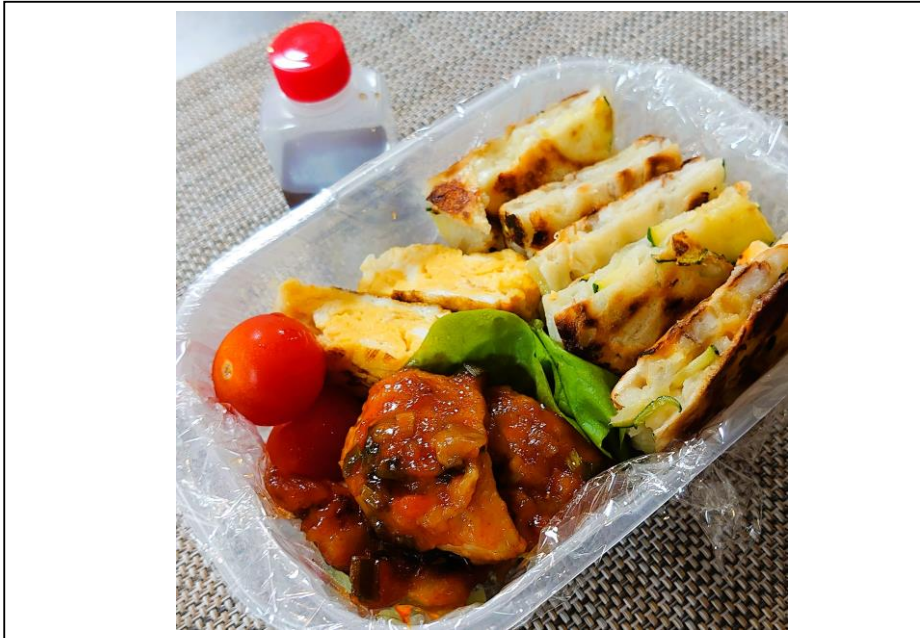
※そばろなどポロポロした具は

なんとなく中心の方に寄せて置くと

食べるときに落ちにくいです。



テーマ
夏のお弁当
夏のチヂミ弁当～ヤンニョムチキンを添えて～



工夫していること・お子さんの反応etc

たまには変わったお弁当が作りたいという衝動で作りました。
ニラはにおいが気になるので、夏らしくズッキーニを使用。
チヂミの素を使うので簡単です。
子供にも好評でした。

◇ 材料・レシピ

材料

(チヂミ)チヂミの素

具:ズッキーニ 玉ねぎ ちくわ

(ヤンニョムチキン)

鶏モモ1枚 片栗粉

肉の下味→みりん大さじ1 塩コショウ

メインの味→コチュジャン ケチャップ しょうゆ

みりん…各大さじ1

砂糖 ※ニンニク…各小さじ1 ※ニオイが気になるなら無しで



チヂミの作り方 ① チヂミの素の袋を見ながら生地を作る。

② ズッキーニ 玉ねぎ ちくわは食べやすいサイズの薄切り。

③ 生地と混ぜて、ゴマ油をひいて焼く。

④ 添付のたれは別添えでも、先にかけてしまっても。

ヤンニョムチキンの作り方

① 鶏モモ肉を一口大に切り、下味をつけて少し置く。

② メインの味の材料を混ぜる。

③ 鶏モモ肉に片栗粉をまぶして、多めの油で焼く。

④ 火が通ったら、余計な油をキッチンペーパーで取り
メインの味つけ。

テーマ
一人暮らしのレシピ

ジャージャーの肉みそ



工夫していること・お子さんの反応etc

簡単にできて、アレンジもできるレシピかと思います。
たくさん作って、4-5日くらいで食べきるイメージで。
毎日ちがう食べ方をすると、意外と飽きません。
千切りキャベツやミニトマトも買ってきて、一緒に添えるとよいです。
卵も。

◇ 材料・レシピ

材料

ひき肉500g
ミックセジタブル250g

味付け

オイスターソース 大さじ3

テンメンジャン 大さじ3

鶏ガラスープの素 大さじ2

砂糖 大さじ2

おろしにんにく・おろししょうが 各大さじ2

お湯400cc ※適当なので、味見しながら調節してください

・水溶き片栗粉(水大さじ5+片栗粉大さじ1くらい)

- ① 調味料は全部お湯に混ぜておく。
- ② ひき肉とミックセジタブルを炒める。
- ③ 火が通ったら、調味料入りの湯を入れて、ちょっと煮詰める。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ混ぜ、とろみをつける。



← 中華麺を炒めジャージャー麺

ご飯にのせて、ジャージャー丼→



← オムレツの中に入れてたり

うどんにのせても良し→



テーマ
一人暮らしのレシピ

レンジでチンするだけ煮物



工夫していること・お子さんの反応etc

思った以上に簡単で、味もしみておいしかったです。
普段の料理にも取り入れようと思いました。
肉団子が良い仕事をしてくれます。
生の状態の肉団子を利用しても大丈夫だと思います。

◇ 材料・レシピ

材料

冷凍里芋

冷凍インゲン

肉団子(味付けなし、加熱済みのもの)

大根 人参 めんつゆ



① 大根と人参は厚さ5ミリくらいの半月切り。

② 底が平らの形状の容器や皿(レンジで使用できるもの)に、
材料を入れ

めんつゆと水を入れ、軽く混ぜる。

めんつゆと水の割合は、容器に記載されている煮物の割合を参考に。

先に計量カップで水を入れて、めんつゆの
量を計算して入れる。



③ ラップをふんわりかけて、600w×10分

最初はあまり熱くならないので、かき混ぜてから、さらに10分。

④ かなり熱くなるので冷めるまで放置。

⑤ その後、かき混ぜて、600w×8分。

⑥ 冷めてから、またかき混ぜて600w×8分。

⑦ 大根人参がやわらかくなっていたら完成。

加熱が足りなければ、5分くらいずつ追加加熱する。

テーマ

スタミナ満点！子供も喜ぶ牛しぐれ弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

- ・ショウガ好きの息子のためにショウガをたくさん入れています。食べ応えが出るよう系こんにやくを入れました。ご飯が進むように少し濃い味付けにしました。
- ・お弁当のふたを開けたとき、牛時雨弁当の時はいつもよりテンションが上がって午後の授業のやる気が増します。卵の紅ショウガがきいていておいしいです。

◇ 材料・レシピ

牛しぐれごはん

《材料》

牛肉、系こんにやく、ショウガ

☆醤油、さけ、みりん、砂糖

《作り方》

- 1, 牛肉、系こんにやくは食べやすいよう短めに切ります。こんにやくはあく抜きをして、☆を混ぜ合わせておきます。
- 2, 中火で熱して、しょうがを炒めます。ある程度炒められたら、牛肉を色が変わるくらいまで炒めます。系こんにやくを加えて炒め、☆を加え水気がなくなるまで炒めます。

卵焼き

《材料》

卵、ネギ、紅ショウガ、白だし、マヨネーズ

《作り方》

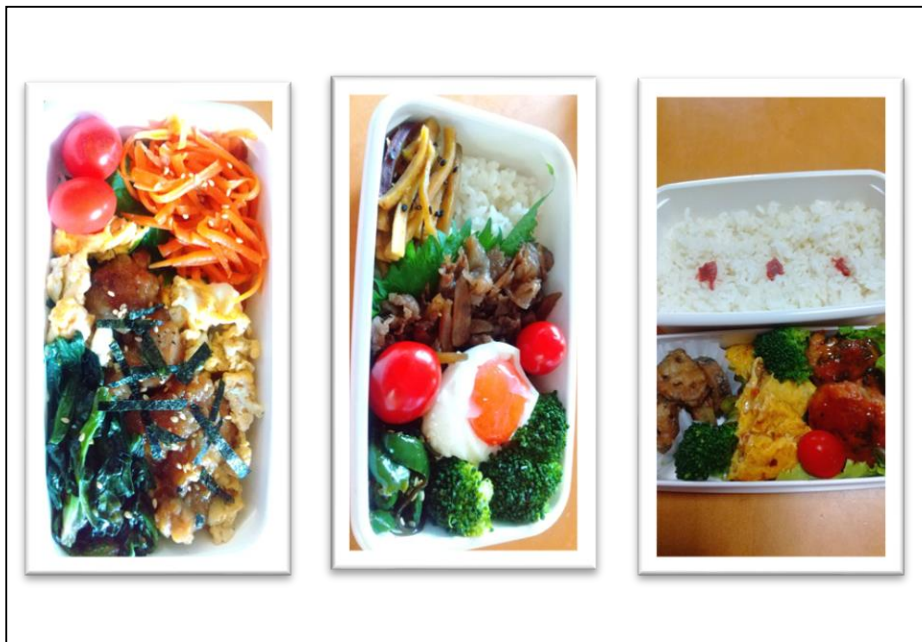
- 1, ネギと紅しょうがをみじん切りにします。
- 2, 卵と調味料、具材を混ぜ合わせます。
- 3, 玉子焼き機に油をひき、卵焼きを作ります。

トウモロコシ

トウモロコシそのまま水で濡らしラップを巻き、600W5分加熱します。

テーマ

週末の作りおきで時短!!



工夫していること・お子さんの反応etc

*週末や夕食の支度の時に副菜の作りおきをして、
忙しい朝は一品、二品だけ作る。

*梅雨時期、暑い季節は梅干しを入れて炊飯する!

おかずに大葉を入れて調理する。

※バランの代わりに大葉を使う。

殺菌効果が
期待される!

◇ 材料・レシピ

<作りおき副菜レパートリー> ※沢山作って冷凍保存もOK!

にんじんナムル

にんじんラペ

さつまいもきんぴら

かぼちゃきんぴら

さつまいもの甘煮…レモン汁を入れてもさっぱりおいしい😊!!

にんじんと切り干し大根の煮物

ほうれん草、小松菜のおひたし ※いろどりを考えて3,4品ずつ
組み合わせて作る。

ブロッコリーの塩ゆで

ブロッコリーのおかか和え

ピーマンの塩昆布和え

煮豆(きんとき豆、黒豆、こんぶ豆etc…)

ミートソース…ショートパスタ、オムレツなどに使う!!

ミニトマトのピクルス

きのこのナムル

こんにゃくの甘辛煮

ごぼうきんぴら…糸こんにゃくを入れてもおいしい😊!!

・ゆで卵

<大葉を使ったおかず>

・大葉入りつくね

・大葉の肉巻き(鶏、豚)

・大葉入りだし巻き卵

・ちくわの大葉巻き

果物やゼリーを
冷凍して保冷剤代わりに

一気に2品、水菜おひたし & 水菜サラダ

具材は全部同じで、あえる調味料だけ変えれば一気に2品。
お昼のお弁当と夜ごはんの副菜が同時に完成です。



- ① 洗った水菜をたべやすい長さ(2~3cm)に切る。
- ② ①と冷凍コーンを耐熱皿に入れてレンジで加熱する。(600w 2分)
- ③ ②を冷まして水菜は手で握って十分に水気を絞る。
- ④ ③にシーチキンも入れ、軽く具材を混ぜる。
- ⑤ ④を2つの器(容器)にわける。
- ⑥ ⑤の1つ目はだし醤油(めんつゆでもok)であえたら水菜おひたしの完成。2つ目はマヨネーズであえたら水菜サラダの完成。

材料

水菜:2束

シーチキン:50~75g

冷凍コーン:バランスみて適量

テーマ

■色別 一品レシピ

暑い日のレシピ、寒い日のレシピ

おすすめの一品

ガッツリ部活弁当

■手抜きレシピ

保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)

■冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)

おすすめお弁当グッズ

■一人暮らしのためのレシピ

一気に2品、しゃぶしゃぶサラダ & わかめスープ

豚バラを湯がいたお湯でスープも作れるので時間で2品。
しかも、そのスープには豚バラから解け出たビタミンB1が入っているので疲労回復にも。



- ① 豚バラ薄切りに薄っすら小麦粉(お肉のばさばさ感減る)をふる。
- ② 沸騰したお湯に①を広げながら入れ、火が通ったらざるにあげて冷ます。
- ③ 好きな野菜や千切り野菜サラダなどと一緒に盛り付けて、好きなドレッシングをかけたら、しゃぶしゃぶサラダの完成。
- ④ 豚バラを茹でた後のお湯にはビタミンB1(疲労回復)が溶けているので、灰汁をすくって取り除いたら、塩、コショウ、鶏がらスープの素などを適量いれて好みの味付けにし、ゴマ、乾燥わかめを入れたらわかめスープの完成。

材料

豚バラ薄切り:適量 ※しゃぶしゃぶ用と書いてると厚みが薄めで食べやすい

豚バラを湯がいたお湯

ゴマ:適量、乾燥わかめ:適量

テーマ

色別 一品レシピ

■暑い日のレシピ、寒い日のレシピ

おすすめの一品

ガッツリ部活弁当

■手抜きレシピ

保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)

冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)

おすすめお弁当グッズ

■一人暮らしのためのレシピ

スナップエンドウ肉巻き

筋がとってある冷凍食材なのでらくちん&包丁いらず。インゲン豆より豆のプチプチ感があって食べても楽しい。



- ⑦ 豚もも肉の薄切りを広げた上にスナップエンドウを1~2本ずつ並べ、巻く。
- ⑧ ①に薄っすらと片栗粉をまぶす。(肉のぱさぱさ感が減ります。我が家は小麦粉代用)
- ⑨ 油を入れて熱したフライパンに巻き端を下にして②を入れる。(巻き端が剥がれにくくなる。)
- ⑩ 中火で自分の好みの美味しそうな焼き目をつけたら、転がして何面かに同じような焼き目をつける。
- ⑪ ④のフライパンにみりん、だし醤油(めんつゆ代用ok)を回し入れ(各、大きじ1~2くらいを目安で好みに)、蓋(アルミホイルok)をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑫ ⑤が煮詰まってきたら蓋を外して火を中火にして⑤の水気をさらに減らし、肉巻きに絡めて完成。(豚肉に火が通り切っていなければ、レンジで追加加熱する)

材料

業務用スーパー冷凍スナップエンドウ ※筋無しで使い勝手○
豚もも肉の薄切り ※豚バラ薄切りでもok

テーマ

- 色別 一品レシピ 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
 おすすめの一品 ガッツリ部活弁当

■手抜きレシピ

保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)

■冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)

- おすすめお弁当グッズ 一人暮らしのためのレシピ

カレー風味ジャーマンポテト

暑い日で食欲がないときにカレー風味で食欲を刺激



- ① ジャガイモは5mmくらいの薄切りに、玉ねぎはスライスする。
- ② ベーコンブロックも5mmくらいの厚みにスライスし、幅は10~20mmのお好みに切る。
- ③ 油を入れ、中火~強火の間で熱したフライパンで①と②を炒めながら塩コショウで味付けする。(お好みでコンソメ顆粒でもok)
- ④ ①に爪楊枝がスッと通るまで炒めたら弱火にし、S&Bなどのカレーパウダーをじゃがいもが色づく程度にふりかけ、全体にカレーパウダーが絡まったら火を止め完成。

材料

じゃがいも:大1個
ベーコンブロック:適量(30gくらい) ※薄切りでもok
玉ねぎ:半分

テーマ

- 色別 一品レシピ 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
 おすすめの一品 ガッツリ部活弁当

■手抜きレシピ

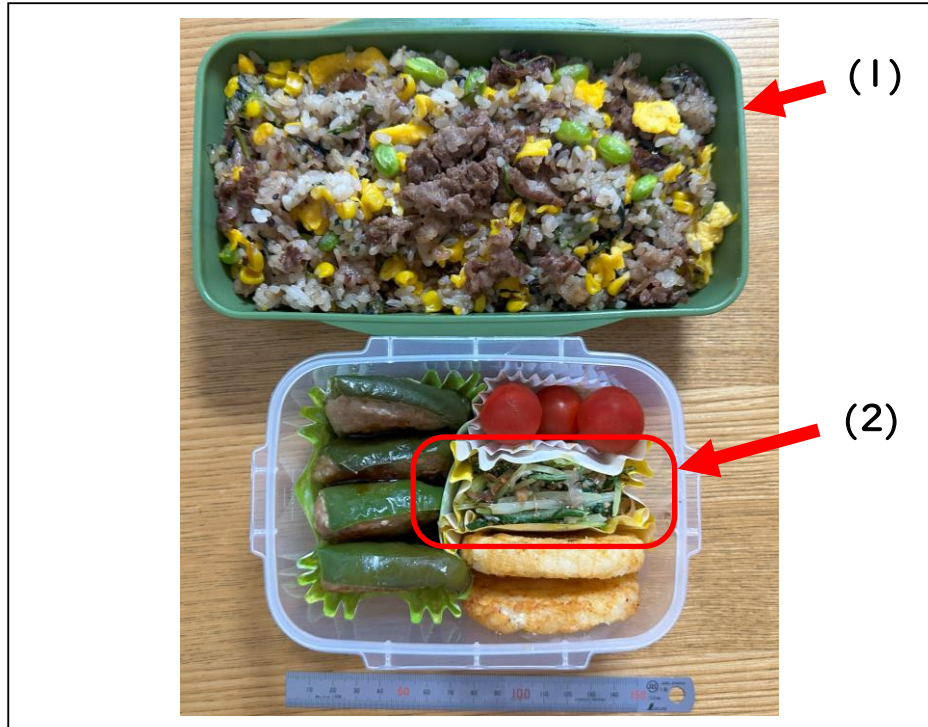
保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)

冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)

- おすすめお弁当グッズ 一人暮らしのためのレシピ

テーマ

冷食つかってもガッツリチャーハンとレンチンおひたし



工夫していること・お子さんの反応etc

- (1) 仕事遅くなってスーパー閉まっちゃって買い物行きそびれた(汗)という時に業務用スーパーの冷凍野菜と冷凍保存していた牛肉の小間切れを使って作成。枝豆もコーンもタンパク質が多い野菜で、育ち盛り&運動している人にもおすすめです。
- (2) 葉物野菜が高かった時に比較的値段が安定していた水菜で簡単レンチンおひたし。そして水菜はカリウム、カルシウム、鉄分、葉酸、ビタミンCがあるので意外と侮れないです。

◇ 材料・レシピ

(1) ガッツリチャーハン

- ・業務用スーパーのむきみ枝豆:お好み量 ※これ便利
- ・冷凍コーン:お好み量
- ・冷凍ほうれん草:お好み量
- ・卵:1個~2個
- ・牛肉の小間切れ:お好み量
- ・ごはん:お好み量

※我が家は牛肉の小間切れ200g~600gくらいを先に炒め、他の具やごはんとのバランスをみてチャーハンに使ってます。そして余った牛肉は別の料理へ。

※お好みでちりめんじゃこを入れても美味しい

- ①むきみ枝豆、冷凍コーン、冷凍ほうれん草をレンジで加熱する。(時間は袋の裏を参考に)
- ②フライパンに適量の油を引き、塩コショウした溶き卵を入れてスクランブルエッグを作りお皿に取り出す。
- ③そのままのフライパンで牛肉の小間切れを炒めたら、加熱した冷凍野菜を投入して、塩、コショウ、鶏がらスープの素などでお好みに味付けする。
- ④具材に味がまんべんなく回ったら、ごはんも入れて炒める。(もしも味付けが薄かったらここで塩コショウを足す)
- ⑤ スクランブルエッグを混ぜて色を散らしたら完成。

(2) 水菜で簡単レンチンおひたし

- ・水菜1束~2束

- ①洗った水菜をたべやすい長さに切る。
- ②耐熱皿に入れてレンジで加熱する。(600w 2分)
- ③冷まして水気を絞ったら、だし醤油(めんつゆでも)、ゴマ、鰹節であえて完成。
※これまた、お好みでちりめんじゃこを入れても美味しい

テーマ

色別 一品レシピ

暑い日のレシピ、寒い日のレシピ

おすすめの一品

■ガッツリ部活弁当

■手抜きレシピ

保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)

■冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)

おすすめお弁当グッズ

■一人暮らしのためのレシピ

テーマ

試合の日の弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

1. 炭水化物を複数種類用意し、本人がその日食べやすいものでエネルギーを補給。これとは別にエネルギーやクエン酸などを補給しやすいゼリーも何種類か持っています。
2. 外プールで炎天下の中で泳いだり、複数種目泳ぐ日などは種目と種目の間でうまくエネルギーを補給するのが難しいので、おにぎりは1口サイズで食べやすく。
3. うちの子はおかずも食べたいようなので、本人のモチベーションを上げるためにおかずも少し用意。

◇ 材料・レシピ

(1) うどん(一旦、粉にした炭水化物は、割とはやくエネルギー源に)湯がいてよく冷まし&水切りしたうどんにショウガとネギをのせる。

めんつゆはスープジャーに入れて。

※ショウガは食中毒予防になるし、胃酸を分泌してくれ消化吸収を高めてくれるので。

(2) パン(一旦、粉にした炭水化物は、割とはやくエネルギー源に。でもパンはバターも使っているから脂質も多く、ほどほどの量に(汗))

※パンは本人のリクエストによって、カステラだったり、あんパンだったり、米粉パンだったり、ときには鮎菓子を5つくらい持っていくときも。

(3) おにぎり(高炭水化物・低脂質)

試合の日は緊張していたりしてなかなか食欲が湧かないこともあるので、時間があって作れるときは1口サイズで小さめに。(無理なときはコンビニおにぎりに頼ってます)

おにぎりは塩分が取れるので熱中症対策としても。

テーマ

色別 一品レシピ

暑い日のレシピ、寒い日のレシピ

おすすめの一品

■ ガッツリ部活弁当

手抜きレシピ

保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)

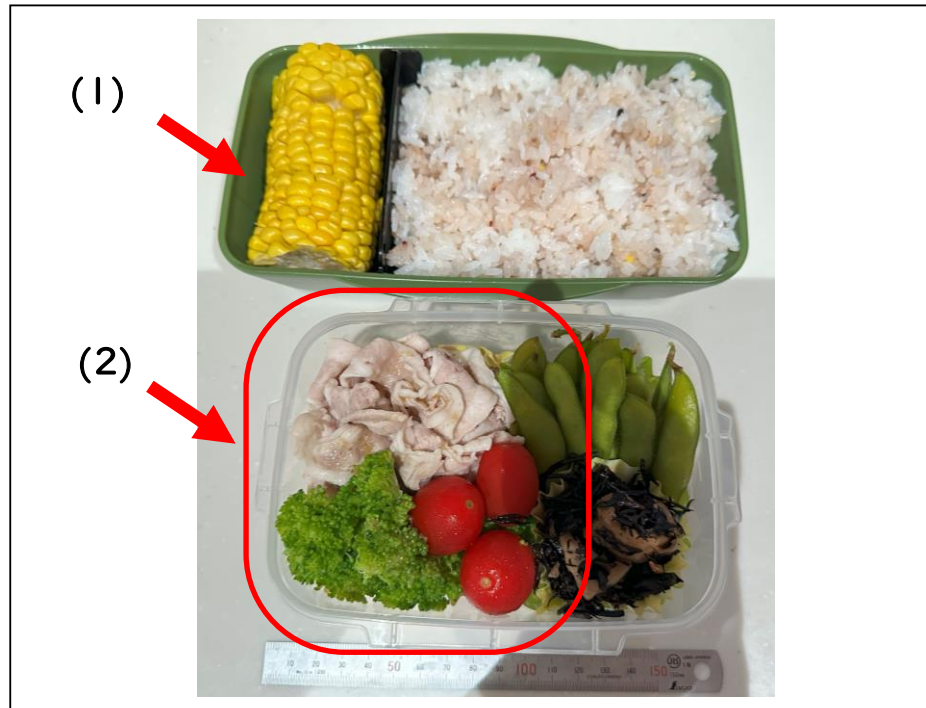
冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)

おすすめお弁当グッズ

一人暮らしのためのレシピ

テーマ

夏の暑いとき&ヘルシー弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

・食欲がなくても、豚肉と夏野菜(とうもろこし、枝豆)でビタミン、ミネラル、タンパク質、脂質をしっかりとれる。

・お肉もしゃぶしゃぶにしている低カロリー、タンパク質もわりと取れる野菜(とうもろこし、ブロッコリー、枝豆)を入れているので、ダイエットを気にしている人にも栄養バランスがよくて健康的。

・雑穀ごはんには熱中症対策で少しか塩をふっています。

・息子は毎日の運動量が多いため、1食あたりのご飯量は300~350gを目安に持たせてます。

◇ 材料・レシピ

(1) レンチンとうもろこし

・とうもろこし1本

① とうもろこしの皮とひげを取って、さっと洗ったら食べやすい大きさに切るか手で折る

② 耐熱皿に重ならないよう載せ、1~2つまみした塩をとうもろこしにまんべんなくふった後、ラップする。

③ レンジで加熱して完成。(600w 5分くらい)

(2) しゃぶしゃぶサラダ

・豚バラ薄切り:適量

① 豚バラ薄切りに薄っすら小麦粉(お肉のぱさぱさ感減る)をふる。

② 沸騰したお湯に①を広げながら入れ、火が通ったらざるにあげて冷ます。

③ 好きな野菜やサラダと一緒に盛り付けて、好きなドレッシングをかけたら完成。

テーマ

色別 一品レシピ

おすすめの一品

■ 手抜きレシピ

保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)

冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)

おすすめお弁当グッズ

■ 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ

ガッツリ部活弁当

■ 一人暮らしのためのレシピ

テーマ

私のお気に入り冷凍唐揚げ 2選



テーマ

- 色別 一品レシピ
- 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
- おすすめの一品
- ガッツリ部活弁当
- 手抜きレシピ
- 保冷の工夫 (保冷になるおかず、デザート、保冷術等)
- 冷凍食品の活用 (お弁当にちょうどいい冷凍食品)
- おすすめお弁当グッズ
- 一人暮らしのためのレシピ

◇ 特徴

メーカー	ロピアPB	ニチレイフーズ
商品	からあげの山	特から
コスパ	◎ 100g 100円以下 (物価上昇で値上がってたらごめんなさい)	○ 他の冷凍唐揚げより断然コスパがいいのですが、ロピアのコスパの方が更にそれを上回っているため
柔らかさ	○	◎ どれを食べても安定の柔らかさ、ナゲットに近いと思う人もいるかも
ジューシーさ	◎ コンベクションオーブンで焼くときは、こちらの方が油がじわじわとしみ出てきてカリッと焼きあがります	○
味	家庭で作った唐揚げ感	万人受けする味つけ感
購入しやすさ	△ ロピアでしか買えない & 人気でよく売り切れます	◎ 色々なスーパーやドラッグストアで購入可能

テーマ

野菜たっぷりビビンバ弁当



ナムルの市販品
便利です！

工夫していること・お子さんの反応etc

- ・夏場は、ご飯と具は別々の容器に入れて痛みにくくします。
- ・ゆでた野菜の水気をしっかり切って味付けするのがポイント。
- ・ビビンバの具やナムルの市販品を利用すると、肉と卵を焼くだけで簡単にできるよ。

◇ 材料・レシピ

ナムル	ナムルのたれ
・人参	・ニンニクすりおろし ほんの少々
・もやし	・すりごま白 大さじ1
・ほうれん草	・しょうゆ 大さじ1
・切り干し大根	・砂糖 小さじ1
(各適量)	・ごま油 小さじ1

- 1 人参は細切りにする。切り干し大根は熱湯で戻しておく。
- 2 沸騰したお湯に塩少々を入れ、人参、もやし、ほうれん草をそれぞれさっとゆでる。水気をしっかり絞る。
- 3 ナムルのたれの材料を混ぜ合わせる。
- 4 味を見ながら 3 のたれで野菜を和える。
- 5 切り干し大根は水気を切ってキムチの素で味付ける。
- 6 牛、豚、鶏などお好きな肉（今回は牛豚合い挽き肉）を塩コショウ（お好みで焼き肉のたれ）で焼いて目玉焼きもトッピング。

盛り付けて、できあがり！



テーマ

できるだけ ぎゅうぎゅう詰め男子弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

写真では見えにくいのですが、おかずの下にサニーレタスを敷いています。ソースや少し汁気のあるものでも、レタスが吸ってくれて美味しいと言っています。また、ご飯も中間に塩昆布やそばろ、ふりかけなどを挟んでいます。ご飯には雑穀を混ぜて少しでも体にいいものを、と思っています。

◇ 材料・レシピ

① 豚肉でぐるぐる巻き

材料 豚肉うす切り もしくはしゃぶしゃぶ用の肉
ちくわ 油揚げ 砂糖 醤油 料理酒 ごま油

作り方 ちくわは縦半分に切って豚肉で巻きます
油揚げも肉に合うサイズに切って巻きます
楊枝で止めて、焼きます。焼き色がついてきたら
砂糖、酒、醤油で味付けて、出来たら楊枝を外し
食べやすい大きさに切って残りの汁をかけます

これ大事(笑)

② 卵焼き

材料 卵 砂糖 醤油

作り方 卵を溶きほぐし少量の砂糖と醤油を入れ混ぜ合わせ
ます 玉子焼き機を横にして角の所を利用して四角
に成る様に焼いています

③ 温キャベツの塩昆布和え

材料 キャベツ 塩昆布 鶏がらスープの素

作り方 キャベツを食べやすい大きさに切ってレンチン
熱いうちに鶏がらスープの素を混ぜ、落ち着いたら
塩昆布を混ぜます

④ 彩りと保冷を兼ねてプチトマトと冷凍枝豆

テーマ

うまっ 弁当



工夫していること

野菜・彩りのもの(単純なもの)を入れる
好物のおかずを一種類入れる。

子供の反応

「照り焼きチキンが美味しかったー」

「ちくわの天ぷら美味しかったー」

「リンジャオロースー結構美味しい」

酢の物は残して帰って来ます

◇ 材料・レシピ

海老バーグ

海老(2センチに切る) 挽き肉(鶏・豚など) 豆腐 塩麴
適当な野菜(刻む)
混ぜる→丸める→焼き目がつくまで焼く
ケチャップを添える

照り焼きチキン

鶏もも(1口大) 照り焼きタレ(醤油:みりん:酒 1:1:1)
鶏ももに小麦粉をまぶす→焼く→フライパンの余分な油を拭き取る→タレを絡める→良い具合のとろみ加減で出来上がり

ちくわの天ぷら

ちくわ(半分に切る)
衣(小麦粉・冷水)をつける→揚げる

チンジャオロースー

ピーマン(細切り) 肉(牛・豚など細切り)
前日肉に下味(酒・塩コショウ・卵白・小麦粉小さじ2)をつける→肉を焼く
→ピーマンも合わせ焼く→タレ(オイスターソース大さじ1/2・しょうゆ大さじ2・酒大さじ1・塩コショウ)を絡める

酢の物

もやし きゅうり(薄切り 塩をして絞る) 甘い卵焼き(細切り)
大葉(細切り)
酢・砂糖をあわせる→具を入れ混ぜる→すり胡麻をふる

テーマ

レトルト食品リメイクお弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

- ・なるべく短時間でできるもの
- ・下準備は前日の夜にやっておく

◇ 材料・レシピ

○ミートボールDE甘酢炒め

<材料>

- ・ミートボール ・たまねぎ ・ピーマン
- ・調味料(酢、しょうゆ、片栗粉、サラダ油)

<作り方>

1. 野菜を切る
2. 甘酢をつくる
3. 野菜を炒める
4. ミートボールを入れる
5. ミートボールが温まったら2.の甘酢を入れてからめて完成

○えびシューマイフライ

<材料>

- ・冷凍エビシューマイ ・小麦粉、卵、パン粉、サラダ油

<作り方>

1. えびシューマイをレンチンする
2. 小麦粉、卵、パン粉の順につける
3. 油で揚げる

○卵焼き

○ブロッコリー

お手軽に

何か一品欲しい時に



材料

キャベツ、しめじ、にんにく、ごま、鶏ガラスープの素、塩、コショウ

テーマ

- | | |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 色別 一品レシピ | <input type="checkbox"/> 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ |
| <input checked="" type="checkbox"/> おすすめの一品 | <input type="checkbox"/> ガッツリ部活弁当 |
| <input type="checkbox"/> 手抜きレシピ | |
| <input type="checkbox"/> 保冷の工夫 (保冷になるおかず、デザート、保冷術等) | |
| <input type="checkbox"/> 冷凍食品の活用 (お弁当にちょうどいい冷凍食品) | |
| <input type="checkbox"/> おすすめお弁当グッズ | <input type="checkbox"/> 一人暮らしのためのレシピ |

ぐるぐるちくわ 2種



材料 ちくわ、青じそ、梅干し

ちくわ、青じそ、スライスチーズ、マスタード

テーマ

- | | |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 色別 一品レシピ | <input type="checkbox"/> 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ |
| <input type="checkbox"/> おすすめの一品 | <input type="checkbox"/> ガッツリ部活弁当 |
| <input type="checkbox"/> 手抜きレシピ | |
| <input type="checkbox"/> 保冷の工夫 (保冷になるおかず、デザート、保冷術等) | |
| <input type="checkbox"/> 冷凍食品の活用 (お弁当にちょうどいい冷凍食品) | |
| <input type="checkbox"/> おすすめお弁当グッズ | <input type="checkbox"/> 一人暮らしのためのレシピ |

テーマ

しゃけ弁



工夫していること・お子さんの反応etc

お弁当に鮭が入ると嬉しいようです。

今回は ムニエル風ですが、味噌漬や照り焼きの時もあります。

◇ 材料・レシピ

- ・ たまごやき
- ・ 鮭 ... マジックソルト・薄カ粉を振り、焼く
- ・ ハスタ ... 塩・こしょうを炒める
- ・ ぐるぐるらくわ ... 縦に切り目を入れ、青じそ、[たまご梅と一緒]に巻く。トースターで少し焼く

テーマ

昨日の残りものでお弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

- 娘の好きな厚あげを主役にして、満足感を。
- 昨日に作り、かぼちゃの煮物をリメイクして時短豆をほおりました。
- すま間をうめるための無限ピーマン(昨日の残りもの)
- 洗いものをほとんど済ませ、作り終えることができています。

◇ 材料・レシピ

* 卵焼きを作る

- 卵2コ, だし(しょう油)
- 卵2コを割り、だし(しょう油)を適量入れてよく混ぜ(まぐす)
- 3~4回に分けて卵液を入れて、そのたびに焼いて巻いていく
→ ちぢみになって、食感のよい卵焼きになるよ。

* かぼちゃのバター焼き

- かぼちゃの煮物(昨日の残り, 味付けは好みで)
- かぼちゃを中層8~10mmに切り(バター風味を感じてもらいたい)
- 卵焼き器にうすく油をひいて、かぼちゃに焼き色をつける
↓
焼き色がついたら、バターを入れ焼きながらめく

* 厚あげ焼きを作る

- 厚あげ(1.5cm角に切り 前日バター)
- かぼちゃを焼いたら卵焼き器で焼く。こぶし油をひく
- 厚あげに焼き色をひく。焼き色がついたらだし(しょう油)を入れて、水分をとばしながら煮ながらめく
↓

* 詰めたら、弁当箱に詰めこく。(こぶし油は凍らせて保冷剤代わりに)

- 無限ピーマンは前日のタレを使用
ピーマンは細切りにして、シーチキンと一緒に詰める。味塩こしょうで味付け

テーマ

ブルーベリー

ヨーグルトシャーベット



工夫していること・お子さんの反応etc

お弁当の時間まで溶けてなく、冷たくて美味しかったと言ってくれました。

ゼリーばかりも飽きてしまうので、夏のデザートにシャーベットもいいですよ♪

◇ 材料・レシピ

【材料】

- ・無糖プレーンヨーグルト200g
- ・砂糖大さじ2~3(お好みで)
- ・冷凍ブルーベリー50~60g

【作り方】

- ①材料全てを混ぜる
- ②ジップロックにいれ、平らにのばして一晩冷凍室へ。
- ③300mlスープジャーに氷水をいれる。(5分以上冷やす)
- ④氷水をすて、ジップロックを揉んでジャーにいれる。

テーマ

かんたんスピード弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

野菜は家で食べることにして、お弁当はごはんがすすむ好きなものを中心にできるようにしています。

これはよく焼いた玉子に豚バラをソースのようにしてボリュームを出しています。

◇ 材料・レシピ

○オムレツの豚バラソース

卵はよく焼いたオムレツ状にする。豚バラとネギを炒めて醤油と酒で味をつける。お弁当の時は、少し炒りつけて水分を飛ばす。粗熱が取れたら合わせて盛り付ける。

ごはんのにせて、のっけ弁にもできます。卵を半熟にして、肉の方にニンニクを入れると夕食のおかずにもなります。

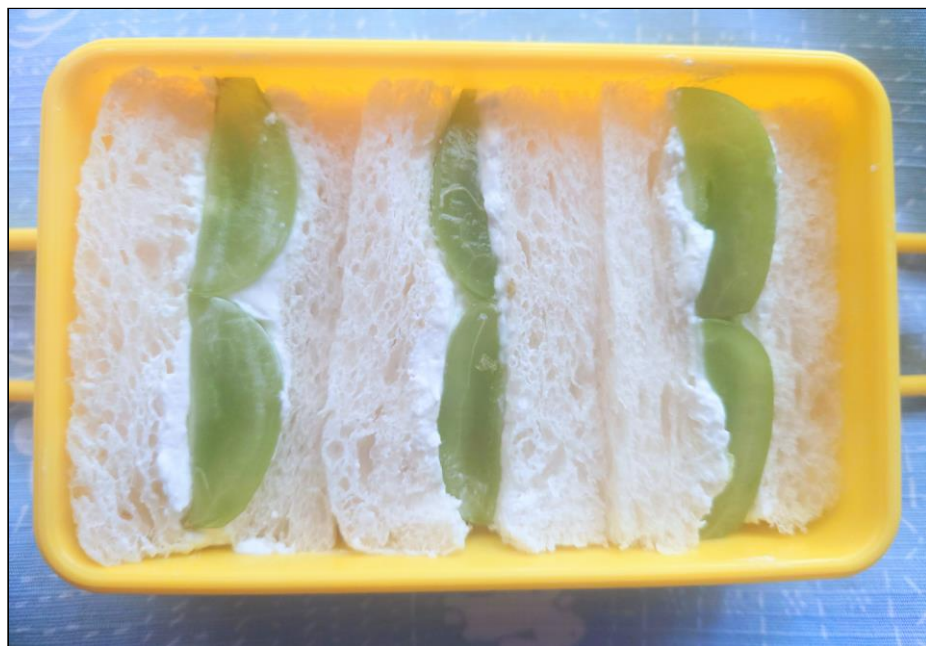
○ブロッコリーのソテー

ブロッコリーはよく振り洗いして、水気をふかずフライパンで蒸し焼きにする。

冷凍ブロッコリーならそのままフライパンへ。

それにクレイジーソルトやほりにしなどのミックスソルトなどで味付け。塩こしょう、少しの醤油でもおいしいです。茹でたものより香ばしく、付け合わせとしても優秀です。

食欲が落ちたときのサンドイッチ弁当



【材料】食パン(8枚切)、好きな果物
水切りヨーグルト(オikosなど)、ホイップクリーム⇒好みで混ぜる
ヨーグルトクリームをパンに挟んでサンドイッチにする

テーマ

- 色別 一品レシピ
- 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
- おすすめの一品
- ガッツリ部活弁当
- 手抜きレシピ
- 保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)
- 冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)
- おすすめお弁当グッズ
- 一人暮らしのためのレシピ

汁漏れしない! 立てて持ち運びOKのおすすめお弁当箱

おすすめ!

FOODMAN

汁漏れしないし、洗いやすいお弁当箱です
蓋はパッキン一体型で食洗機対応!
サイズも色々あります
我が家は 400ml の物を愛用中です



仕切りが固定されているので
おかずが詰めやすいです!
縦にしても偏りにくいです!

テーマ

- 色別 一品レシピ
- 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
- おすすめの一品
- ガッツリ部活弁当
- 手抜きレシピ
- 保冷の工夫(保冷になるおかず、デザート、保冷術等)
- 冷凍食品の活用(お弁当にちょうどいい冷凍食品)
- おすすめお弁当グッズ
- 一人暮らしのためのレシピ

ドレッシング付きランチボックス

サラダや餃子など
タレをつけたい
とき便利！



テーマ

- 色別 一品レシピ
- おすすめの一品
- 手抜きレシピ
- 保冷の工夫 (保冷になるおかず、デザート、保冷術等)
- 冷凍食品の活用 (お弁当にちょうどいい冷凍食品)
- おすすめお弁当グッズ
- 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
- ガッツリ部活弁当
- 一人暮らしのためのレシピ

テーマ

天むす弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

工夫している事

市販されているタレや、冷凍食品、野菜を使う事でアレンジや品数を増やすことでマンネリ化しないようにしています。

◇ 材料・レシピ

天むす

- ① エビを天婦羅粉で揚げます (エビは小こめ)
- ② 御飯 130gに分ける
- ③ 揚げたエビに すき焼きのタレ (原液) をくぐらせる。
- ④ ②の御飯に③のエビを中心に 海苔で巻く



うすらの竹輪巻き

- ① 竹輪を縦半分に切り 内側の白い部分を削ぎ 余分に切り込みを入れる
- ② ゆでたうすら卵を中心に 竹輪を巻き 爪楊枝で止める。



アレンジ

そのままでも十分おいしいのですが、パン粉を付けて揚げるともおいしいです。



南瓜とゆで枝豆のサラダ

- ① 冷凍南瓜 2個をゆで 潰す
- ② ①に 冷凍枝豆とマヨネーズで和えサラダにする。



テーマ

フキバーガー&夏野菜弁当



工夫していること・お子さんの反応e + c

- ・夕食の時におかずを多めに作り、冷凍ストックしておく。
- ・赤黄緑を基本にパターン化し、おかずがかぶらないようにローテーションする。
- ・旬の食材は安価で栄養価の高いので利用するようにしている。
- ・夏場は保冷剤+凍らせたゼリーやお茶も一緒に入れる。

◇ 材料・レシピ

材料

- A. プチハンバーガー: ロールパン, レタス, ミニハンバーグ(冷凍)
スライスチーズ, マーガリン, ケチャップ
- B. フライドポテト...冷凍ポテト, 塩
- C. チキンフライのソースがらめ...鶏ささみ, 小麦粉, パン粉, ソース
- D. とうもろこし...とうもろこし, 塩
- E. オクラのナムル...オクラ, ごま油, 塩, いらごま
- F. その他...プチトマト, レタス

レシピ

- A. ロールパンにマーガリンをぬる。ミニハンバーグをレンジで冷まし、チーズ、ハンバーグ、レタスの順に挟み、最後にピックで止める。
- B. 冷凍ポテトをオーブントースターでカリカリに焼き、塩をまぶす。
- C. (前日)鶏ささみに小麦粉、バター液、パン粉をまぶし、揚げ焼きする。朝、レンジでソースをからめ冷ます。
- D. とうもろこしに塩をすり込み、ぬらしたキッチンペーパーとラップに包んで4~5分レンジで冷ます。
- E. オクラを塩で板ずりしてから茹で冷ます。塩とごま油で味つけし、いらごまをまぶす。
- F. ワックスペーパーやピックなど、小物を使って彩りをプラス
すき間ができたなら、プチトマトや漬け物で埋める

鶏肉のはちみつ焼き丼



具材はゴロゴロ
大きめに!

レタスやトマトは
キハツでもOK

- ① 鶏肉にしょうゆ、はちみつ、しょうが汁を良くもみ込む。
- ② ジャガイモはラップに包み2分レンジで加熱。
- ③ フライパンに油を入れ①を焼き、②としょうゆ、はちみつ、しょう

テーマ

- 色別 一品レシピ
- おすすめの一品
- 手抜きレシピ
- 保冷の工夫 (保冷になるおかず、デザート、保冷術等)
- 冷凍食品の活用 (お弁当にちょうどいい冷凍食品)
- おすすめお弁当グッズ
- 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
- ガッツリ部活弁当
- 加えてさらに美味しく
- 一人暮らしのためのレシピ

ツナ缶とめんつゆがあれば...

① トマトを小さく切って
ゆで汁:「めんつゆ」と混ぜ完成!

② ピーマンを沸かした湯の中へ30秒
湯をきり混ぜ完成!

③ 小松菜をざくざく切って
フライパンで炒める!

①~③ おべてツナ缶『油のまま』

↓
mizkan
追いかうおゆ
濃縮2倍
これおススメです

テーマ

- 色別 一品レシピ
- おすすめの一品
- 手抜きレシピ
- 保冷の工夫 (保冷になるおかず、デザート、保冷術等)
- 冷凍食品の活用 (お弁当にちょうどいい冷凍食品)
- おすすめお弁当グッズ
- 暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
- ガッツリ部活弁当
- 一人暮らしのためのレシピ

テーマ

ごはんなかった…時の 豚しゃぶうどん



工夫していること・お子さんの反応etc

かけだれは「ごまだれ」以外に梅だれなど
キューピーのドレッシングシリーズを色々試すと楽しい。

※青じそはあった方が良いでしょう！

◇ 材料・レシピ

材料(1人分)

- うどん(冷凍): 1玉
- 豚肉(ロースしゃぶしゃぶ用): 60g
- にんじん(ピーラーで): 1/3本
- きゅうり(ピーラーで): 1/2本
- 青じそ: 2枚
- ごまだれ、ごま油

作り方

1. 豚肉はお湯にさっと通して、冷水にヒリヒリ水気をとる
2. うどんは表示どおりレンジで加熱して半分に切り、ごま油をまぶす
3. 豚肉、にんじん、きゅうり、青じそをのせる



テーマ

彩り弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

彩りのあるお弁当は、栄養バランスの偏り防止になります。

緑・赤・黄・茶などでできるだけたくさんの色を意識して使うように心がけています。

◇ 材料・レシピ

- 🍀 えびのベーコン巻き
- 🍀 たまごせき
- 🍀 ブロッコリーのナムル
- 🍀 たニウインナー
- 🍀 きんぴらごぼう
- 🍀 ちくわときゅうりのくるくる巻き



えびのベーコン巻き の作り方



- ① えびは背わたを取り、腹側に切り込みを入れて反りを防ぐ。
- ② えびにベーコンを巻き、つまようじで固定する。
- ③ ベーコンの巻き終わりを下にして、フライパンで焼く。
- ④ 冷めたらつまようじをはずす。
お好みでタルタルソースを添える。

テーマ

ガッツリ野菜もとれる部活弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

たんぱく質、野菜もしっかり摂取できるように。
そして食べやすくする事。食欲をそそるように。
子供は見るなり、すげー！ばえるー！
うまいと言って全部食べてくれました。

◇ 材料・レシピ

- ・ 豚肉 (うす切りひらばんでモ) 前日に下味をつける
- ・ キャベツ (細切り)
- ・ にんじん (細切り)
- ・ あくら等 緑の物
- ・ ゆで卵

<前日準備>

- ・ キャベツ、にんじんは前日に細切りにしておく。
- ・ 豚肉は 砂糖・しょうゆ、あらびきマスタードを合わせた物につけておく。(お好みでニンニクも)

★ レシピ ★

- ・ 豚肉はレンジでチン (できるだけ平たのはして)
- ・ キャベツは塩もみして水気をしぼる。
- ・ にんじんは甘酢で味つけ。(辛い味もいいかも)
- ・ 食パンをトーストしてバターを塗り、具材をならべて、マヨネーズを適量かけてサンドする。
- ・ フックキングシートにしっかり包み そのまま切って盛りつける。

テーマ

カロリー控えめサラダ弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

摂取カロリーを気にする時期におすすめ。
ドレッシングしだいで簡単に味変できます。
栄養不足にならないようにたんぱく質もプラス。
今日はミニおにぎりつけて欲しい♡って日もあります。

◇ 材料・レシピ

好きな野菜とドレッシング

今回は

お弁当箱（左）

- ・ 千切りキャベツ
 - ・ サラダホウレン草
- 下に敷き詰める
- トッピング

- ・ ミニトマト
- ・ カボチャ …… レンジでチン
- ・ 千切り人参
- ・ ラディッシュの新芽
- ・ ゆで玉子
- ・ ササミの照り焼き …… すき焼のタレで焼いただけ

お弁当箱（右）

- ・ 梨
- ・ コンニャクゼリー 冷凍（保冷剤代わりに）

ドレッシング（4人分）

- ・ 酢 大1
 - ・ 砂糖 小1/2
 - ・ 塩 小1/3
 - ・ こしょう 少々
 - ・ オリーブオイル 大2
- 砂糖が溶けるまでよく混ぜる

テーマ

ヘルシーだけど満足感のあるお弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

- 彩りよく食欲がでるようにしている。
- 白滝はパスタと違い冷めてもくっつかないため食べやすい。
- てんぷら粉にゆかりをいれ風味と味付け（塩のかわり）をしている。
- 保冷のため保冷剤と一緒に凍らせたこんにゃくゼリーも入れている。

◇ 材料・レシピ

ささみの天ぷら

- 【材料】
- 鶏のささみ
 - てんぷら粉（小麦粉でも可）
 - ゆかり
 - 紫蘇

【作り方】

1. ささみの筋を取り、3等分にする
2. 紫蘇を半分に切る
3. てんぷら粉にゆかりを混ぜ水で溶く
4. ささみに紫蘇を巻いててんぷら粉をつけ170度の油で揚げる



明太子の白滝パスタ風

- 【材料】
- 白滝…1袋
 - 明太子パスタソース…1人前

【作り方】

1. 白滝を茹であく抜きをする
2. 茹でた白滝を乾煎りする（表面の水分が残っているとソースが絡みにくい為）
3. 白滝とパスタソースを和える



卵焼き

- 【材料】
- 卵…2個
 - 白だし…小さじ1/2
 - 砂糖…大さじ1
 - 塩…1つまみ

【作り方】

1. 材料を混ぜ、卵液を作る
2. 卵焼きを焼く