加納高等学校PTA健康安全委員会

お弁当レシピ

2025

テーマ

食欲の落ちる夏にぴったり！ドライカレー弁当

エ夫していること･お子さんの反応etc

・できるだけ工程を少なくして、簡単においしいものになるよう工夫しました。
・夏場のお弁当のため傷まないよう、お酢を使用したり、加工品を使ったりするなどしました。
・カレーのにおいが食欲をそそるため、夏場であまり食欲がなくてもおいしく食べられます。

◇ 材料･レシピ

〇ドライカレー

《材料》

ウインナー、コーン、ニンジン、コンソメ、カレー粉、米

《作り方》

1，　材料をお好みの大きさに切ります。

2，　炊飯器に材料を入れてドライパセリをかけたら完成

〇トマトのマリネ

《材料》

トマト、酢、塩胡椒、オリーブオイル

〇ブロッコリーのペペロンチーノ

《材料》

ブロッコリー、ニンニク、塩胡椒、オリーブオイル

〇切り干し大根のサラダ

《材料》

切り干し大根、キュウリ、ツナ、酢、醤油、ごま油、白ごま

〇とりつくね

《材料》

鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、片栗粉、醤油、砂糖、生姜、みりん

テーマ

いろいろ麹で味つけ！

４色弁当

エ夫していること・お子さんの反応etc

時間のある時に醤油麹、玉ねぎ麹を作っています。(塩麹は市販品を利用。)
自然な味で、美味しく仕上がるので、重宝しています。

◇ 材料・レシピ

★醤油麹★

米麹 200g　醤油 200g　を混ぜて 保温60℃ 6時間で発酵
発酵メーカーやヨーグルトメーカーがない場合は、1日に1回混ぜて常温発酵
約1週間で麹が柔らかくなれば完成　冷蔵保存で賞味約2か月

★玉ねぎ麹★

玉ねぎ(みじん切り) 3個　米麹 200g　塩 70g 保温60℃ 8時間で発酵
常温発酵の場合は、こちらも1日1回混ぜて約1週間で完成
冷蔵保存で賞味約2か月

★ほうれん草★

油で炒めて 玉ねぎ麹で味つけ

★鶏ミンチ★

砂糖、醤油麹で炒め煮(お好みでみりん、醤油を足してもOK!)

★にんじん★

千切り、もしくはピーラーで薄切りにして、塩麹と混ぜてレンチン!

★たまご★

白だしで味つけして、炒り卵に。

ご飯の上に順番にのせて完成!!

テーマ

合格祈願弁当！！

エ夫していること・お子さんの反応etc

・高校入学前からこのサイトを見て、先輩方のお弁当を参考に、受験当日作成しました。子供が入学したら、自分も投稿するのが夢でした。

・今年は受験生なので、再び合格祈願弁当としました。

・将来、高校時代の思い出の一つとして、母弁当（ごくごくたまに父弁当）を食べていたことを、思い出してくれたら嬉しいです。感想は聞いてないですが、一度も残してきたことはありません。私の密かな自慢です。

◇ 材料・レシピ

1 お弁当箱

＊FOOD MAN 800ml（最大サイズ、ヘビーローテーションで2代目）

文化系部活男子ですが、薄型でかさばらず、便利です。

2 材料

（1） 我が家の自慢手作りサラダチキン

鶏胸肉に塩麹、レモン、ジンジャー、梅等（私の気分により変わります。）

下味を漬け、自動調理鍋で1回に1kg位まとめて作ります。

（2） カボチャの超・超簡単煮物

蒸したカボチャに、醤油を熱いうちにかけるだけです。

（3） 地産地消にんじんソテー

地元の名産、各務原にんじんをバターで炒め、塩コショウします。

（4） 気まぐれ野菜炒め

家にある野菜を刻んでサラダソースをかけて炒めます。

（5） いつも違う玉子焼き

週初めは出汁醤油、疲れの出てくる週末は砂糖で甘口にします。

たまには気合いを入れて、フライドポテトを入れたスパニシュオムレツにしてみたり、天かすと青のりをいれたお好み焼き風にしたりします。

（6） 彩りフルーツ＆365日ミニトマト

旬のフルーツと扱いやすく食べやすいミニトマトは365日入れてます。

3 こだわり

＊いつもと同じ物、いつもと違う物、旬の物、好きな物、本人は嫌いな物、冷凍食品、スーパーの値引き品、百貨店のデパ地下グルメ、いろいろ組み合わせ、自由自在に作っています。正解はないし、失敗したってお店ではないのでご愛敬とし、気楽に作ってます。

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
（昨年は外プールで炎天下の中で泳ぐ日のメニューでしたが、）
今回は複数種目泳ぐ日、かつ、レース間が短い日（1時間ほど）のメニューです。

◇ 材料・レシピ

1. 昨年同様、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。

2. 特に、一度、粉にした炭水化物は、はやくエネルギーになるため、油分の少ないカステラをこの日はチョイス。

3. レース後に作られた乳酸 → グルコース → 次のレースのためのエネルギー へと変えるため、オレンジを多めに。
   勿論、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やドリンクも何種類か持っていきます。

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　　■**試合の日、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

ほうれん草のサラダ風和え物

① 写真のチキンサラダ プレーン味（藻塩仕立て）を使用します。

② 冷凍ほうれん草をレンジで加熱します。

③ ②を少し冷ましたら、水気をしっかりと絞ります。 ☆これポイント!

④ チキンサラダ1袋あけて③と和えたら完成!
味付けが物足りないときは、お好みで、だし醤油をさっと回しかけしたり、醤油をかけたかつお節を添えたり

材料
冷凍ほうれん草 適量
サラダチキン 1袋
※切り落としだと、ほぐれていて和える時間が短縮♪

テーマ

■色別 一品レシピ
□おすすめの一品
□暑い日のレシピ、寒い日のレシピ
□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

お気に入り冷凍大学芋

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

バローで見つけたカルビーの紅天使大学芋♪

お値段は1000円近くしますが、内容量がなんと、1Kg！

そして驚くことなかれ、レンジで加熱が要らないのです。
そう、自然解凍！

大学芋は揚げないレンジでチンする大学芋とかも作るのですが、やっぱり外がカリッとした大学芋が食べたくなることもあるので、こちらは外がシャリカリッ♪中がしっとり♪の満足度100%の冷凍食品です♪

あぁ、誰にも教えたくなかった～

テーマ

お気に入り冷凍ハンバーグ

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

スギ薬局のSセレクトの冷凍食品、レンジで簡単ハンバーグ♪

お値段は600円ほどで、少しお高めと思いきや、、、

厚みあり、家庭で作ったハンバーグのようなジューシーさあり、ふんわり感ありの三拍子！
（ハンバーグの断面の写真とか無くてごめんなさい。気になる方は買って確かめてみてください。（笑））

こちら、とても冷凍食品とは思えない1品です♪

テーマ

暑さに打ち勝つ　バランス弁当

工夫していること・お子さんの反応etc

・味付けに酢と生姜を加えることで時間がたっても、さっぱり食べられるようにしています。

・タンパク質と野菜を摂れるよう考えています。

反応・・手羽中はごはんがすすむ味でおいしいよ。卵焼きの大葉の味がさわやかで好き。見た目がカラフルで食欲がわきます。

◇ 材料・レシピ

とり手羽中 さっぱり煮

≪材料≫　手羽中　しめじ　生姜

☆しょうゆ　酒　酢+オイスターソース（1：1：1の割合）　砂糖

①鍋に生姜の細切りと☆を煮立たせる

②手羽中としめじを加えて10～15分煮詰める

（手羽中は鶏もも肉でもオッケー）

干しえび入り卵焼き

≪材料≫　卵2　干しえび　大葉　白だし

大葉は千切りして材料を混ぜて焼く

ほうれん草ともやしの和風ナムル

≪材料≫　ほうれん草　もやし　かにかま　白ごま

☆だし醤油　塩　ごま油

①ほうれん草ともやしを茹でる

②かにかまを割く

③①を絞り②と☆とごまを冷める前に素早く和える

2色ごはん

白飯に梅干し　しそひじきご飯　半分ずつ

テーマ

『冷やしジャージャー麺』はじめました

エ夫していること・お子さんの反応etc

☆暑い夏においしくさっぱり食べられるメニューです。

☆冷蔵庫でお弁当箱を冷やしておく。

☆麺類はテンションが上がるみたいです。

◇ 材料・レシピ

メニュー

ジャージャー麺　ちくわの磯辺揚げ　ゆで枝豆　プチトマト
ハッシュドポテト　ゆでとうもろこし　ゆで卵

レシピ

ジャージャー麺

肉みそ・・・豚ミンチ、みじん切り玉ねぎ、しょうがを炒める。
味噌、砂糖、みりんで味付けし、水を入れ少し煮つめる。
きゅうりを千切りにする。

ちくわの磯辺

米粉、水、青のりを混ぜ、ちくわを入れ絡ませ、揚げ焼きにする。

ハッシュドポテト

じゃがいもを5㎜角に切り、塩、コンソメ、片栗粉を入れ混ぜ
型を整えて焼く。

ゆで卵
ゆでとうもろこし　前日にゆでておく。
ゆで枝豆

保温のスープジャーにジャージャー麺を入れ、
保冷バッグに保冷剤を入れて完成!!

テーマ
手間なしサンド

パンが安く買えたら、翌日は決まってサンドパン☆
その際は惣菜のコロッケも購入しておきます。
具材はほとんど変わりませんが、パンの種類を変えて
みてください。なんとなくお料理上手になった気分です。
マフィン、ライ麦パン、フォカッチャなど、そのときの気分に合わせた
気ままなサンドパンです。

◇ 材料・レシピ

～材料～
お好きなパン（私はカスクートパンが個人的に好き）
卵（スクランブルエッグ、ゆで卵）、スライスチーズか1ロチーズ
ハム（しっかりした厚めのハムがオススメ!）
コロッケ（惣菜　1個150円くらいのものがやっぱりおいしい。）
ちぎったレタスか、太めのせんぎりキャベツ（レンジで下ゆでしたもの）

～つくりかた～
① パンを余熱程度に温め、特に端の部分にマーガリンを伸ばす。
② パンに葉野菜、スクランブルエッグ、ハムを挟む。
　＊卵に少量のケチャップをかけるのが飽きない秘訣。
③ もう1個には葉野菜、ソースをかけたコロッケ、1ロチーズを挟む。
④ 食べやすいように切り分け、ラップなどに包めば完成!

※学校帰りに塾に行くときは特に荷物が多くて重くて大変だというので
食べた後の荷物を減らすためにパンサンドは最適です。

テーマ

毎日のお弁当がきっと少し楽になる♪

お弁当の方程式

よく作る
肉巻き弁当

エ夫していること・お子さんの反応etc

毎日必要なお弁当。どうしても負担に感じてしまうので解消できないかと見つけた【お弁当おかずの方程式】という本☆

起きてすぐの頭が働かない朝でも簡単に応用できるシンプルフォーマット。

これに沿って子どもたちが飽きないよう素材や味付け、バランスを工夫して、作る人と食べる人が毎日楽しくなるようなシンプルなお弁当作りを紹介♪

◇ 材料・レシピ

お弁当作りの基本フォーマット

主菜(肉や魚)＋副菜2つ(和え物、煮物、炒め物など)＋卵

そしてなるべく彩りよく「赤・黄・緑・白・黒」の5色が入るように考えるだけでOK

①まず白色はごはんで迷いなし！
②最初に主菜を決める。肉や魚がない日は厚揚げや練り物などで主役級にがんばる☆
③次に副菜2種。赤や緑を意識して考えるとよい
④そして最後は、一気にお弁当が華やかになる黄色、卵焼き。
卵はフレキシブルでとても頼れる食材。具材で彩りを足したり、甘くするかしょっぱくするかで全体のバランスを調整する。
主菜が物足りないときは他の食材と合わせて主役級にしてもOK☆

【野菜で簡単おかず】味付けしだいでいろんなバリエーションに！

☆人参を1本丸ごとキッチンペーパーに包みレンジで加熱し短冊に切ったものを使ったおかず2種

肉巻き
①豚肉に塩コショウをして人参を巻く
②フライパンで焼いてめんつゆや焼き肉のたれで煮絡める

チキンの和え物
①鶏胸肉に料理酒を振りレンジで加熱したものを食べやすく裂く（サラダチキンでもOK）
②人参と合わせて好きな味付けをする
・梅干し＋めんつゆ
・酢＋ごま油＋めんつゆ
・ゴマドレ　　など

☆じゃがいもを丸ごとキッチンペーパーに包みレンジで加熱したものを使ったおかず2種

カラフルポテト
①じゃがいもをフォークでつぶす
②ミックスベジタブルやハムを入れ、塩コショウ、マヨネーズ、カレー粉で和える
③ラップで丸く茶きん絞りにする

甘辛ごまみそ和え
①じゃがいもを皮ごとフライパンにごま油を入れ焼き色を付ける
②味噌、砂糖、醤油、みりんで煮絡めすりごまを振る

かわいい春のお花見弁当

材料
・もち米シューマイ → しゅうまいの皮のかわりにもち米をまぶして蒸しています

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

横にしても汁も漏れないフードマンのお弁当箱

あたたかいご飯が食べれるご食堂ジャー

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

あんかけ焼きそば弁当

お昼まで
ゆげが出るくらい
あったかい状態
です

材料
お弁当箱に焼きそば．スープジャーにあんを入れる

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

きゃべつ しゅうまい ・ リボンパン

ハムパンをリボンの形に
形成
しました

しゅうまいの皮のかわりに．きゃべつをまぶして 蒸しました

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

補食たくさんのお弁当

工夫していること・お子さんの反応etc

・菓子パン嫌いの子どものために朝からパンを焼きます。

◇ 材料・レシピ

お弁当

- ミートボール
- えびとブロッコリーのいためもの
  - えびとゆでブロッコリーをいためる
    味付けはマジックソルトのみ
- えびフライ
  - しっぽはとってから、あげています
- ハムエッグ
  - ラップの上にハムを2枚置いて、卵をわる
  - つまようじで卵黄を5回くらいブスブスさす
  - おりたたんでレンジで50s
  - うら返してレンジで50s

補食

- たらこのおにぎり
- コーンパン
- ソーセージパン
- シュガバターパン
- 塩パン

この中から2つくらい選んで持っていきます

冷めてもしっとり　豚しゃぶ

① 鍋に水を入れ、【片栗粉大さじ1】【酒大さじ2】を加えて
　火にかける
② 煮立ったら中火にし【豚肉】をゆでる
③ ざるに上げて水気をきる

片栗粉の効果でパサつかず、
たれも絡みやすくなります。

材料 ・片栗粉 大さじ1
　　・料理酒 大さじ2
　　・しゃぶしゃぶ用豚肉 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

おすすめ

シリコン箸ケース

シリコン製なので

・丈夫で壊れにくい

・隅までしっかり洗える

・食洗器にも対応

・スプーンなども一緒に入れられる

【無印良品　カトラリーカバー　税込　490円】 おすすめです

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

テーマ

冷めてもOK ・ 時間のない朝にもOK

炊き込みオムライス弁当

工夫していること・お子さんの反応etc

・ライスと卵を冷凍しておけば、朝5分で完成します
・炒めないので脂っこさが少ないです
・冬場や保冷剤でおべんとうが冷えた状態でも比較的おいしく食べられます

◇ 材料・レシピ

材料： 米4合、人参1/2～1本、玉ねぎ1個、卵1個
トマトケチャップ 80g、ソース15g、コンソメスープの素1個
マヨネーズ15g、砂糖小さじ1

レシピ：① 米を洗い浸水しておく
② 人参と玉ねぎはみじん切りにする
③ 炊飯器に【米】と【人参、玉ねぎ】、調味料【トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、マヨネーズ、砂糖】を入れて混ぜ、水加減をしてふつうに炊飯する
④ 【卵】をといて薄焼き卵を作る
（※水溶き片栗粉をいれて焼くとやぶれにくい）
⑤ 炊けたら混ぜ合わせ、薄焼き卵で覆う

★ 時間のない朝 & やる気0%の朝にも
炊きあがったご飯・薄焼き卵をそれぞれラップに包み冷凍しておく
→ レンジで解凍し、冷まして詰めれば完成。

★ 久々のキャラ弁にも
帰宅後何かリアクションがあるはず…

テーマ

週末作り置き弁当

工夫していること・お子さんの反応ｅｔｃ
› 材料・レシピ

毎日同じおかずにならないように、作り置きは4・５種類作っておくようにしてます。
毎日のことなので、朝は、お惣菜か冷凍食品のおかずと卵焼きを一緒に詰めたらOKとルーティーン化してます。

材料・レシピ

【　作り置き　】
・オクラの白だし浸し
・きゅうりの浅漬け
・十六ささげの胡麻和え
・トマトの白だし漬け
・キャベツとツナのあっさり和え
・ナスの揚げ浸し

テーマ

オムライス弁当

エ夫していること･お子さんの反応etc

･オムライスだとテンションが上がるみたいです。

･お弁当の隙間があると寄ってしまうためお弁当箱いっぱいにオムライスとおかずを詰めました。

◇ 材料･レシピ

･チキンライス
時短のため、フライパンにご飯、ケチャップ、玉ねぎ(みじん切り)、ウインナー(小さく切って)を入れて焼き炒める。

･卵焼き
卵、塩コショウ、マヨネーズを入れて薄焼きに。
ラップに薄焼き卵焼きをひいて、チキンライスをのせて、お弁当箱サイズに整える。

･ウインナー

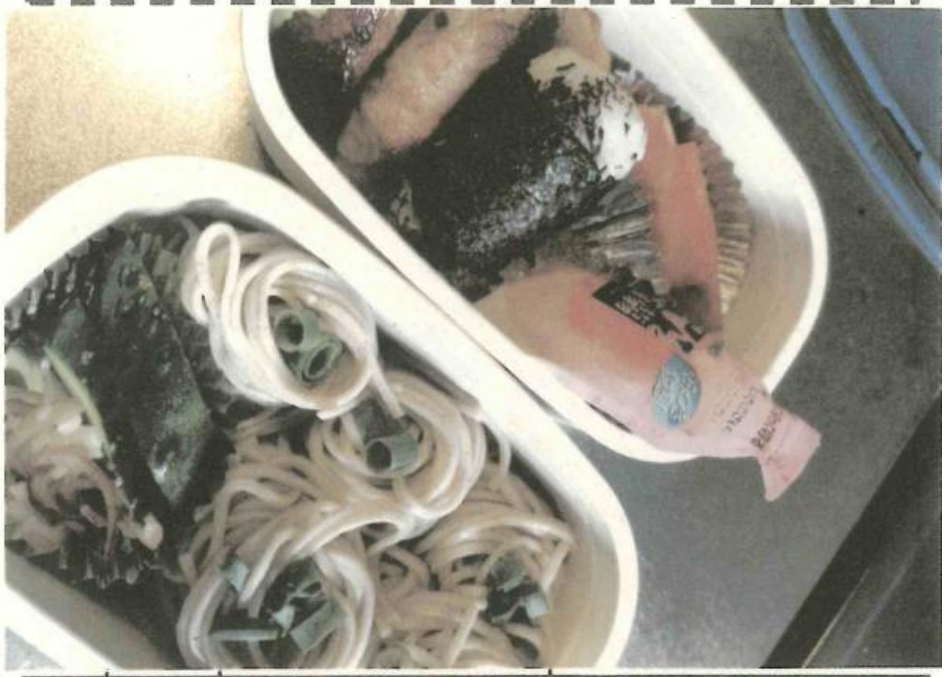
･えだ豆

･ごぼうとにんじんのきんぴら(昨晩の残り物)
ごぼう、にんじんを千切りして、フライパンにごま油で炒める。
お酒を入れて混ぜからめる。
しょう油、砂糖、みりんを入れて、煮汁が少し残るくらいまで煮詰める。
さまして、ごまをかけて出来上がり。

･ささみときゅうりのあえもの(昨晩の残り物)
ささみを湯がいて細かくさく。
きゅうりも千切りにして塩もみをする。
好きなドレッシングを入れてあえる。

テーマ

暑い日の おそば弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

薬味

ぬか漬け・きゅうり

そば

◇ 材料・レシピ

- そばは しろすう フォークで くるくる巻いて 弁当箱に 詰める。

  サーモス スープカップに つゆと 氷を入れる。

- ちいさな おにぎりを 付けます。
- おかずは ちょっとした 肉巻き。

テーマ

暑い日の おそうめん弁当

工夫していること・お子さんの反応etc

◇ 材料・レシピ

おそうめん

錦糸卵
カニカマ
トマト
きゅうり
ゴマ

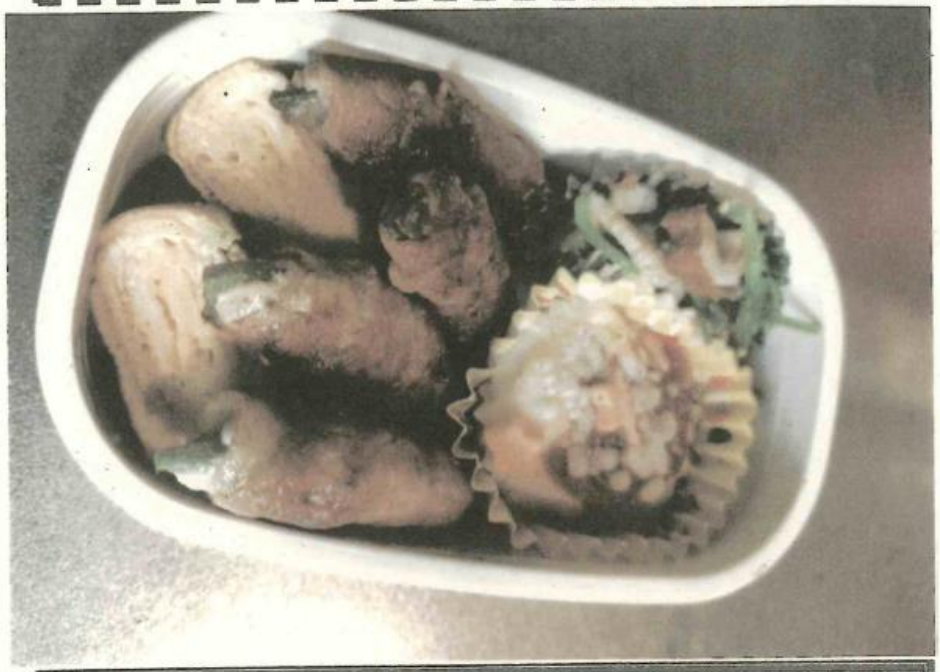
サーモスの保冷スープジャーにめんつゆと氷を入れる。

濃縮タイプでも
氷と一緒に入れてきたせる
なら薄めないでOK!

おそうめんや おそばの時は
おいなりさんをきたせています。ごはんは
簡単酢飯で味つけ。

テーマ

忙しい朝でも楽ちんレシピ



工夫していること・お子さんの反応etc

◇ 材料・レシピ

スナップエンドウの肉巻き

豚肉で季節の野菜を巻いて
塩こしょう、片栗粉を薄くまぶす。焼く。
焼肉のたれ大2、酒大1で味つけする。

ほうれん草とちくわのおひたし

ごまあえの素で味つけする。

夏のデザート

製氷器にフルーチェを凍らす。

サーモスのスープジャーに持たせる。

お弁当の時間まで
ひえひえでシャーベット
状態!!夏の暑い日
に娘が大喜び!!

テーマ

韓国風肉じゃが弁当

工夫していること・お子さんの反応etc

◇ 材料・レシピ

韓国風肉じゃが

ごま油の風味とコチュジャンの辛みが食欲をそそります。
学校給食の味！

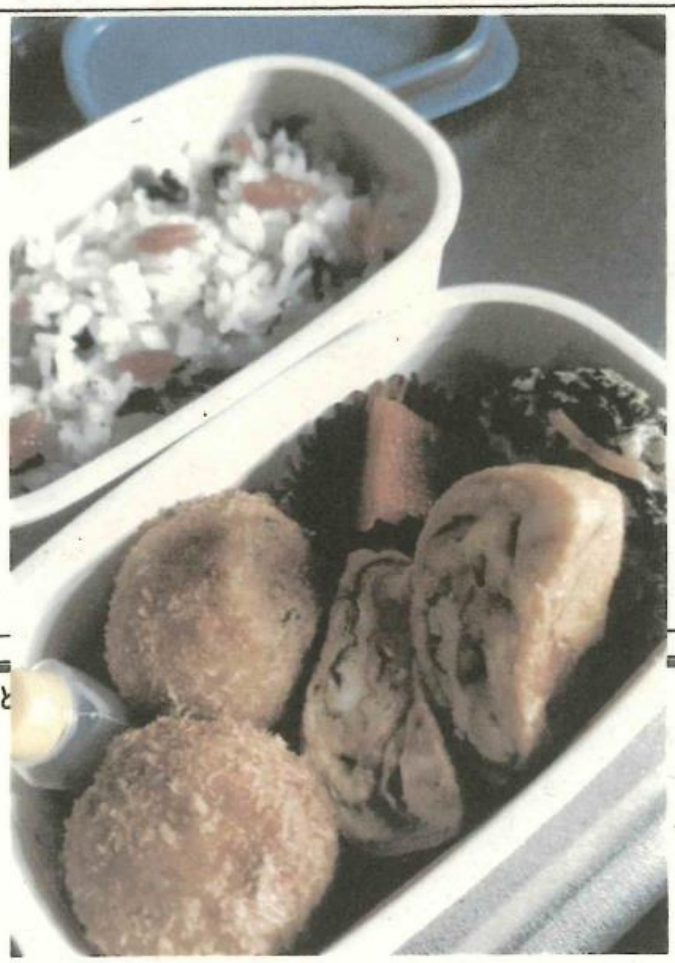
ごま油
にんにく
しょうが
豚肉 または牛肉
じゃがいも、人参
にら
しょうゆ
砂糖
酒
かつおぶし

※ 和風の肉じゃがと作り方は一緒です。

① 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて豚肉を炒める。
② じゃがいも、人参を更に炒めて、コチュジャン、砂糖、しょうゆ、酒、だしを材料がひたひたにかぶるくらいのだしで煮る。
③ 仕上げににらとかつおぶしを入れる。

テーマ

さっぱり わかめと 梅ごはん と
ツナコロッケ



工夫していること

◇ 材料・レシピ

ツナコロッケ

① じゃがいもを 茹でる。(塩ゆで)
茹であがったら こふき芋分にする。

② 玉ねぎの みじん切りを サラダ油で
炒める。

③ ツナ缶と じゃがいも(マッシャーでつぶす)
と玉ねぎ、コンソメ、塩こしょうを
合わせて コロッケの形に成形する。

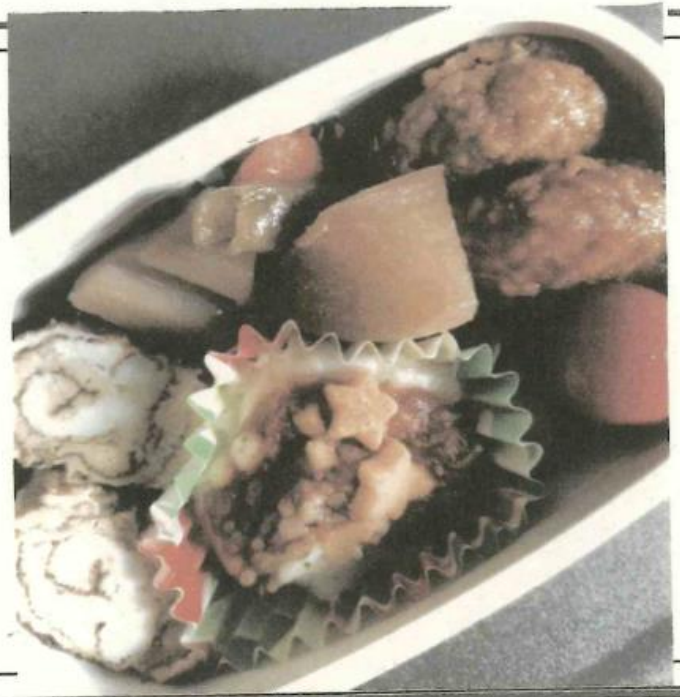
④ 小麦粉を 薄くつけて、バッター液
をつけて パン粉をつける。
バッター液
水:小麦粉=1:1
卵はなし

⑤ 揚げる。具は全て
火が通っているので、簡単に揚げるだけ!!

※ ③の味付けの時 ソース等で味つけしなくても
いいようにコンソメでしっかり味つけしておきます。
夕飯に作ったものを少し冷凍しておいて、朝は
揚げるだけにしておきます。

テーマ

前日夕飯の筑前煮弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

◇ 材料・レシピ

筑前煮

大根

こんにゃく

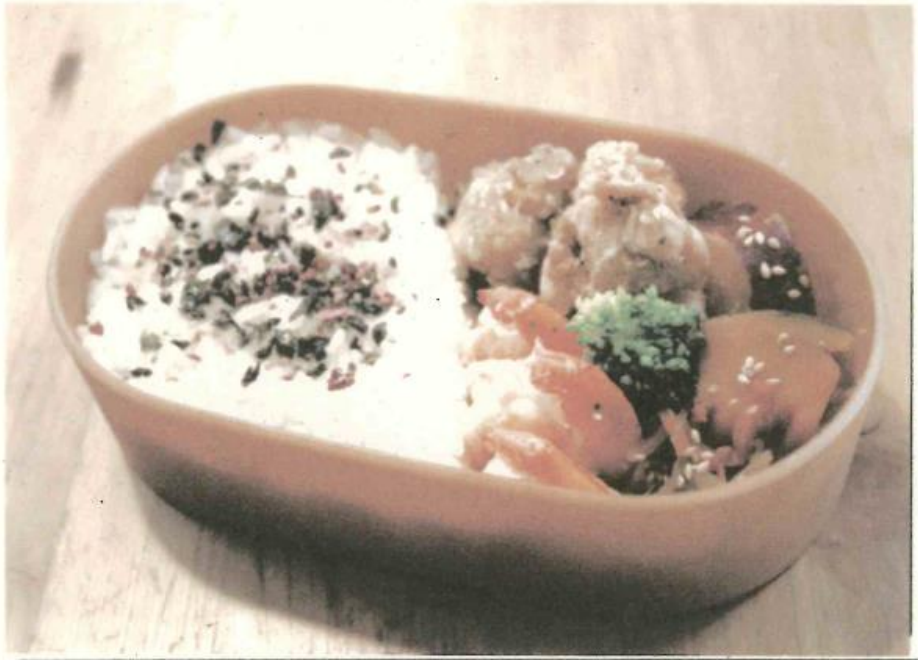
冷凍根菜野菜

＊冷凍の根菜を使って

簡単に煮る事に時短。

テーマ

秋の味覚　弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

メインに加えて、作りおきの副菜を数種類入れることによって　バランスのよいお弁当になります。

メインの鶏のからあげは　お弁当用に小さめに切って下ごしらえしたものを冷凍しておくと、何もない時に便利です。

◇ 材料・レシピ

- 鶏のからあげ
- えびのソテー
- きんぴらごぼう
- かぼちゃ煮
- さつまいもの甘煮

さつまいもの甘煮　レシピ

- さつまいも　1本

A
- みりん　大さじ 2と$\frac{1}{2}$
- さとう　大さじ 1
- しょうゆ　小さじ 1
- 水　200 mℓ

① さつまいもは よく洗い、1.5cm厚さの輪切りにし水にさらしてアクを抜く。

② 鍋に さつまいもとAを入れて中火にかけ落としぶたをし、汁気が少なくなるまで煮つめる。

油あげガッツリ豚ミンチつめ物弁当！

材料

・油あげ	2枚	豚ひき肉	200g	・生卵	3コ	塩こしょう	少々
・人参	1/2本	塩こしょう	少々	・ひじき	5g	サラダ油	大さじ1
・大葉	4枚	サラダ油	大さじ1	・みりん	少々		

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

ガッツリ部活弁当です

〈作り方〉

(1) 油あげの真ん中に切り込みを入れる（袋状にする）

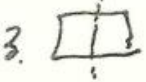
(2) 豚ひき肉と、細切りにした人参をフライパンでいためる。
火が通ったら塩・こしょうする

(3) (1)の油あげの中に、さました(2)のひき肉をつめこむ。

(4) この時、ちぎった大葉を1枚ずつ入れる。

(5) 油あげの袋状の口をつまようじでとじてから、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて完成です。

※油あげは、1枚を真ん中で切って、2枚にする。



〈もう一品卵やき〉

(1) 生卵3つを割り、みりんとしょうゆで味をととのえる。

(2) 水でもどしておいたひじきを(1)の中に入れてまぜる。

(3) フライパンで卵やきを作る。

(4) ひと口大に切って完成です。

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

テーマ

夏野菜たっぷり！ヘルシーな豚肉巻き弁当

工夫していること・お子さんの反応etc

暑くて食欲が落ちた時に野菜もとれて、見た目もあざやかな肉巻きは子供が大好きな弁当メニューの1つです。味つけをポン酢にして、さっぱりと食べやすくしています。

◇ 材料・レシピ

〈材料〉

豚バラ薄切り肉	6枚
おくら	3本
人参	約2本
豆苗	50g
片栗粉	少々
サラダ油	大さじ2
塩、こしょう	少々
ポン酢	大さじ2

〈作り方〉

(1) 豚肉を2枚ずつ広げて重ねて、片栗粉をふる。

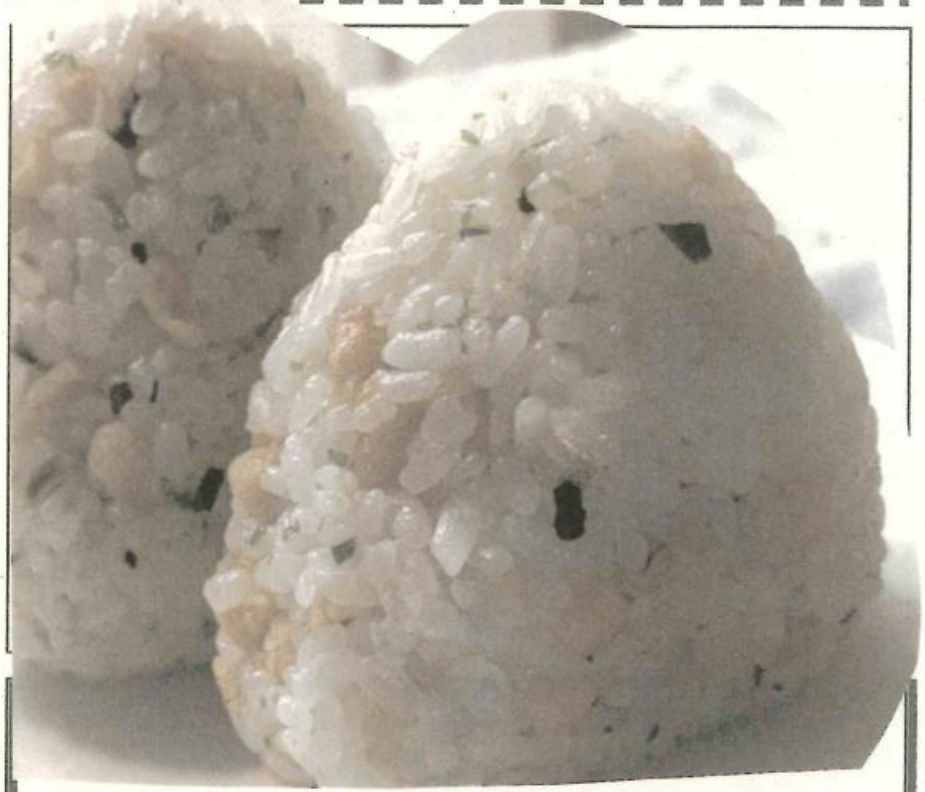
(2) さっとゆでたおくら、豆苗、細切りにした人参をそれぞれ豚肉に対して縦に並べてのせてまるめる。同じものを3本つくる。

(3) フライパンにサラダ油を入れて、(1)のまるめたものをいためる。焼き色がついたら、ポン酢を入れて、ふたをしてしばらくむし焼きにする。

(4) 冷めたら真ん中で切り、出来上がり。

テーマ

天かすと青のり おにぎり



おにぎりは手軽に、いつでも どこでも
「ぱくっ!」と食べれるので good だそうです。
とくに、このおにぎりは天むす風でおいしい
とのことです。

◇ 材料・レシピ

♡材料♡

- 温かいごはん
- 天かす
- 青のり
- めんつゆ
- 塩(少々)

♡作り方♡

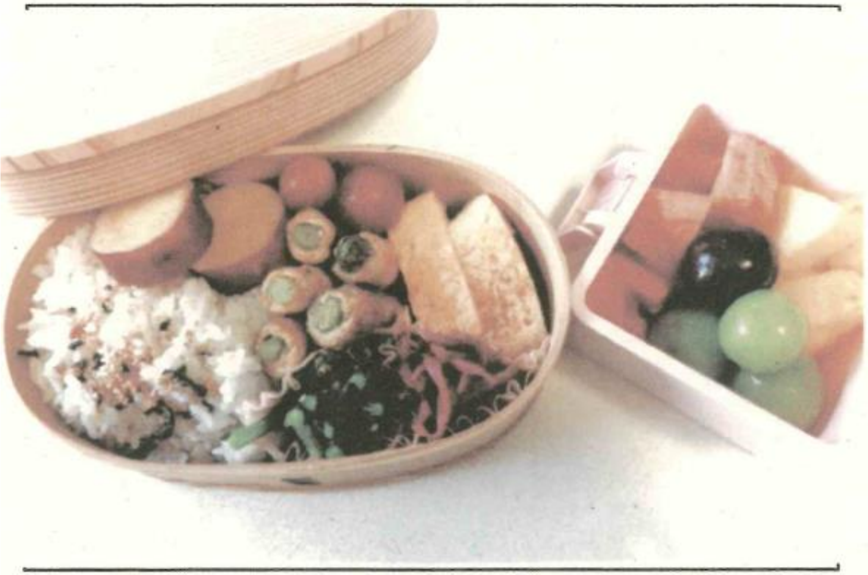
■ ボウルにごはん→天かす→青のりの順に入れます。

■ めんつゆと塩(少々)まぜて、握って完成です

テーマ

おすすめの一品

アスパラの肉巻き弁当



工夫していること・お子さんの反応etc

"彩り"に気を付けています。
必ず「赤」と「緑」と「黄色」が入るようにしています。とは言っても
赤 → ミニトマト
緑 → ほうれん草かいんげんのごま和え
小松菜のおかか和え
黄 → だし巻き卵　この3色に関しては反応いいです。
「紫」を入れるとすごく見映えがアップするとネットで見て紫カリフラワーや紫色をした紅芯大根の切干大根（写真）を使ってみましたが、苦かったらしく反応はあんまりでした

◇ 材料・レシピ

アスパラの肉巻き

<材料>
アスパラ、豚肉、片栗粉、みりん、しょうゆ

<作り方>
1. アスパラは下半分をピーラーで皮をむき、ふんわりラップをして600Wで2分加熱する。
2. 豚肉を巻いて、片栗粉をまぶす。
（この時、コロコロ転がすと全体にまんべんなくつきます）
3. フライパンに油を熱して焼く。
4. いったんフライパンから取り出し、お弁当箱に入りやすい長さに切る。
5. フライパンに、みりんとしょうゆを適量入れ、切ったアスパラの肉巻きに味をからめる。

なんちゃってだし巻き

<材料>
卵　（大きめ）3個
みりん　卵3個が余裕を持って溶ける器で　1まわし
白だし★　〃　3まわし
水　少々
★キッコーマンの「賛否両論」店主笠原将弘氏直伝
極み白だし　がとても使いやすくてオススメです！

<作り方> 全部混ぜて、卵焼き同様に焼く。

我が家のお守り！
菌ちゃん　げんきっこ

菌ちゃん先生として有名な長崎県の吉田俊道さんが土作りからこだわって育てた旬のお野菜の微生物パワーと海のミネラルが合体した微量栄養素たっぷりのお出汁にもなるふりかけです。

お味噌汁には、もちろん、炒め物の味つけ、餃子やお好み焼き、ハンバーグなど、タネを作るメニューには、タネにたっぷりと。

カレーやパスタなど味の濃いものにはたくさん入れても味の邪魔をしません。

マヨネーズと混ぜて野菜スティックをディップするのもおススメです。

腸内環境を発酵状態にして心も身体も元気元気！

「菌ちゃんふぁーむ」にて、ネット購入可能です。

一人暮らしのみんなにとっても、お守りになるといいなぁ❤

【原材料】旬のお野菜・とびうお・いりこ・昆布・椎茸・自然海塩

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

簡単でおいしい!!
チーズ好きな子供におすすめの一品

材料

スライスチーズ　冷凍のチキンナゲットorハンバーグ

チーズをのせて塩こしょうしてフライパンかトースターで焼く

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

遅いよ(ノД`)ｼｸｼｸ…翌朝出してきても‥
さっと洗えて清潔ステンレス弁当箱

材料
赤魚の煮魚、炒り卵、ブロッコリー、ミニトマト、わかめご飯
わっぱ、プラスチック、アルミと色々試しましたが、弁当箱すぐ出してこないので洗うのストレスでした。ステンレスにしたところ汚れもすぐ落ちて母が快適になりました。これはROCCOのストッパー付き。サイズ感もよくお気に入りです！

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

かにぱんサンドイッチ

材料　＊かにぱん　＊お好みの具
写真はバター、ケチャップ、厚焼き玉子、ウインナー、十六ささげでした。
手抜きだけど可愛くて、何となく申し訳なさが減ります。

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

野球部弁当

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

野球部弁当

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

野球部弁当

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

野球部弁当

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

野球部弁当

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

野球部弁当

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

野球部弁当

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

野球部弁当

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

野球部弁当

材料

そぼろ玉子焼き、茄子、赤ピーマン、鶏そぼろ、青梗菜

映えるように盛り付けました

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

野球部弁当

材料

玉子焼き、鮭、長いも、アスパラ、肉団子、ミニトマト

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

野球部弁当

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