

# 給食だより

お弁当作り 2016年  
特集!! 10月



朝晩涼しくなり、秋らしくなってきましたね。10月は遠足があります。  
遠足といえは...そう! お弁当!! 今月はお弁当作りのコツを大特集します!!

野菜などお弁当を詰める時に詰めるコツ

主食 → 主菜 → 副菜の順に詰める

ポテトや  
キャベチン・チーズなどの  
どに詰めるものは  
1/4にカット  
しましょう!!

- 鶏肉... 200g
- つけだれ
- マヨネーズ... 50g
- 薄口しょうゆ... 小じ2と1/2
- 酒... 小じ1
- みりん... 小じ1
- 塩... 少々

## お弁当作りのコツ①

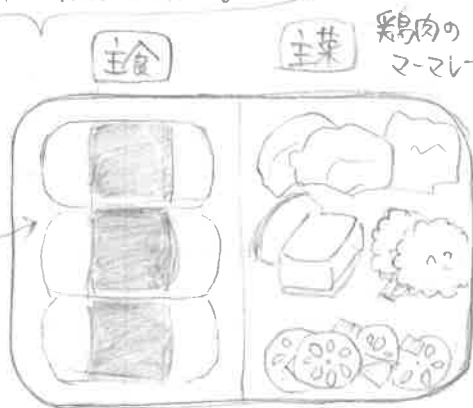
栄養バランス

主食 : 主菜 : 副菜

3 : 1 : 2

- パン
- ごはんなど
- 炭水化物
- 肉魚卵
- 大豆乳製品
- たんぱく質
- 野菜
- 海藻など
- ビタミン
- ミネラル

ごはんは  
1口サイズの  
おにぎりに  
すると、  
食べやすい!!



鶏肉の  
マヨネーズ焼き

ポテトやお豆腐  
(青菜のおかず和え)  
☆汁気のある和物は  
ごま・かお節などで  
和えると汁気も吸って  
くまます!!

## お弁当作りのコツ②

色 調理法... などのバランス

五味・五色・五法を意識!!

五味... 甘味、塩味、酸味、苦味、辛味(旨味)

五色... 白、黒、黄、赤、青(緑)

五法... 焼く、煮る、蒸す、揚げる、生

- 白... ごはん、じゃがいも、カボチャ、大根、かぶ
- 黒... のり、ひじき、昆布、しいたけ
- 黄... かぼちゃ、コーン、さつまいも
- 赤... 人参、赤ピーマン、トマト
- 青(緑)... ブロッコリー、セロリ、青菜、三皮豆
- 茶... 肉魚

## かぼちゃの煮物

- かぼちゃ... 200g
- だし汁... 100ml 程度
- 砂糖... 小じ2杯
- 塩... ひとつまみ

- かぼちゃは食べやすい大きさに切り、鍋に皮を付けたまま煮る(煮すぎるといい)
- だし汁をひたひたに加え、落としぶたをし。(穴をあけたフタがベスト) 火にかける。
- 醤油味料を加えてお好みのまで煮る

## 電子レンジみそ汁

- れんこん 100g
- 人参 50g
- お好みで  
ごま油もgood!

- A
- 砂糖... 小じ1強
  - みりん... 小じ1
  - しょうゆ... 小じ1強
  - 酒... 小じ1
  - ごま油... 小じ1強

- れんこん、人参はうす切りにし、れんこんは水にさらす。
- れんこん、人参を耐熱容器に入れ、調味料Aを全部にかき混ぜる。
- ラップをふんわりかぶせ、電子レンジで4分程度チン!

しばらく置いて味をなじませる!

## お弁当作りタイムスケジュールの一例

- 前日準備
- お米を洗って浸水させる
  - 鶏肉をたれにつけておく

- | おにぎり | 鶏肉 | かぼちゃ | ポテト | きんぴら |
|------|----|------|-----|------|
|------|----|------|-----|------|

- |            |            |              |                     |                    |
|------------|------------|--------------|---------------------|--------------------|
| 炊飯<br>スチフン | オーブン<br>予熱 | 切って<br>鍋に並べる | 切って<br>だし水<br>火にかける | 切って<br>調味料<br>まぶして |
|------------|------------|--------------|---------------------|--------------------|

- |                      |                   |  |           |       |
|----------------------|-------------------|--|-----------|-------|
| 炊けたら<br>器に出し<br>冷ます。 | 調味料<br>加える<br>蒸す。 | 容器に<br>ポテト<br>水少し入れ<br>電子レンジ<br>(3分程度) | 切って<br>おく | 電子レンジ |
|----------------------|-------------------|--|-----------|-------|

- おにぎり  
握る
- 10~15分  
加熱  
(フライパンで  
焼いてもOK)

冷めたらお弁当箱に詰めてお弁当作り!!

\*他にも簡単にできる給食室までお問い合わせ下さい

## 手早く作るコツ!!

- 鍋の使いまわし!!  
洗った鍋をそのまま使う!!
- フライパンを2分して...  
違う種類の食材を同時加熱!!
- 電子レンジの活用!!  
炒め物など火の通りにくい野菜を先に電子レンジで加熱しておくのが早い!!

