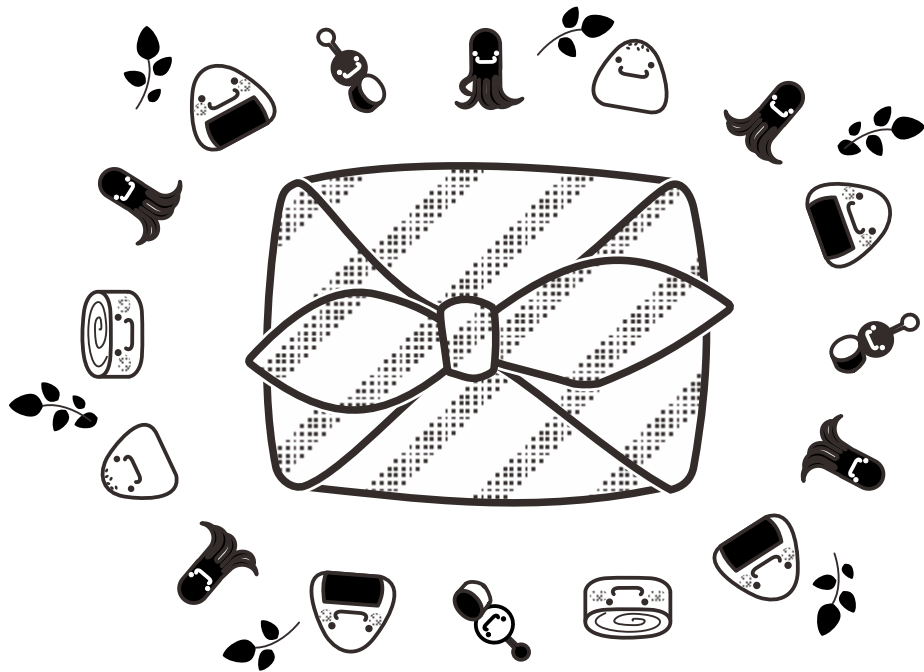
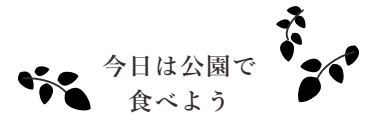


お弁当を作ろう



手作りのお弁当を持って、出かけよう

陽気に誘われて、外出が心地よい季節です。
おいしいお弁当を作って
お出かけしてみませんか。



お弁当作りのコツ

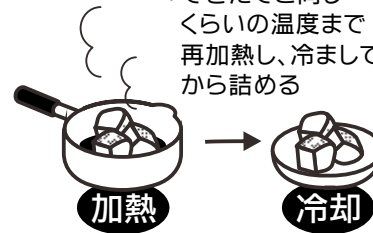
いたまない 気温が高い時期は雑菌を増やさない工夫を

しっかり火を通して

肉や魚は中心まで火が通るよう、小さく切り十分に加熱しましょう。

卵は
*半熟ではなく
完全に火を通す

作り置きのおかずは
*できたと同じ
くらいの温度まで
再加熱し、冷まして
から詰める



唐揚げは
*小さく切って調味料で
下味を付け、中心まで
加熱する

ちくわ・ハムなどの
加工食品は
*そのまま入れず
一度加熱する

抗菌食材をプラス

酢・梅干し・生姜・赤唐辛子・
わさび・柚子胡椒・しそなどを
お弁当箱に入れると、雑菌の
繁殖を防ぐ効果があります。

生野菜は
*酢を使ってマリネや
ピクルスに

ひき肉は
*雑菌が増えやすい
ので、酢を少量混ぜて
調理する

ご飯は
*梅干しや酢と一緒に
炊くと、いたみにくい

プラス抗菌 簡単レシピ

甘酢生姜ちくわ
ちくわを食べやすい長さに切り、
甘酢生姜を中に詰める。

宣言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 **げんき君** ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



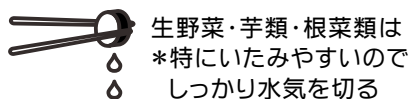
味付けは濃いめに

塩・しょうゆ・酢などの調味料は雑菌の繁殖を抑えます。



水気を少なく

水分が多いといたみやすいので、おかずは水気を切ってから詰めましょう。



生野菜・芋類・根菜類は
*特にいたみやすいので
しっかり水気を切る



煮物は
*煮汁を煮詰める
*とろみをつける

調理器具を清潔に

包丁・まな板・菜箸・ふきん・お弁当箱などは清潔なものを使いましょう。



こまめに洗うか
取り替えて使う



生ものとの食材は
調理器具を使い
分ける

素手で触れない

おかずを詰める時はできるだけ素手で触らないようにしましょう。



清潔な菜箸を使う



おにぎりは
*ラップで包んで握る

冷ましてから

温かいうちに詰めると蒸気で水滴がつきやすく、熱でいたみやすくなります。
お皿に広げ、よく冷ましてから詰めましょう。



保冷する

気温が高い時期は保冷バッグや保冷剤を使いましょう。



凍らせたカップゼリーを保冷剤代わりにして
温度の上昇を防ぐ



水滴が出ないように、タオルやペーパーで包んで入れる

もれない

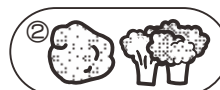
おかずと一緒に、すりごま・かつお節・とろろ昆布などを入れ余分な水分を吸わせると汁もれしにくくなります。



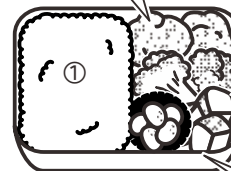
ソースやマヨネーズは
*別容器に入れる
*詰める前におかずにかからめる
*おかずケースの底に入れる

きれいに詰める

おかずが動かないように、きっちり詰めるとお弁当はくずれにくくなります。



四角形で浅いお弁当箱が詰めやすい



おかずケースや仕切りを使うと整えやすい



すき間ができてしまったら
*入れる量を調整しやすい煮豆や漬物、ミニトマトなどですき間を埋める

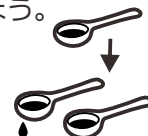
色をバランスよく使いましょう。
赤・緑・黄・白・黒など色が揃っていると栄養のバランスもよいといわれます。

おかずの色が地味なら
*漬物やふりかけで彩りを足す
*明るい色の容器を使う

冷めてもおいしい

濃い味付けに

冷めると味が薄く感じるので、味付けは普段より少し濃いめにしましょう。



食感を保つ

肉は冷めると脂が固まり、食感や味が変化してしまいます。脂肪の少ない肉を選びましょう。



卵とじにしたり、とろみをつけると脂が気になりにくい

酒を振りフタをして水気がなくなるまで

焼き魚のパサつきを防ぐには
*焼いてから酒を少量入れて蒸し焼きにする



お弁当向きのおかず

抗菌食材を
使って

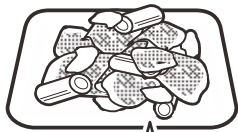
豚ねぎ生姜炒め

材料

- 〔1人分〕
 豚肉 80g
 ◆しょうゆ 小さじ2
 ◆砂糖 小さじ1
 長ねぎ 1/2本
 砂糖 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 甘酢生姜 適量
 ごま油 少々

作り方

- 豚肉は細切りにして
◆をもみ込む。長ねぎは斜め薄切りにする。
- フライパンに油(分量外)を熱し、豚肉と長ねぎを炒める。火が通ったら砂糖・しょうゆを順に加えて炒める。
- 甘酢生姜を加えて軽く炒め、ごま油を回しかける。



甘酢生姜で抗菌
& 食欲アップ

プラス1品 レンジで

ブロッコリーのナムル

- 〔1人分〕
 ブロッコリー 1/4個
 ◆ごま油 大さじ1
 ◆塩 少々

ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に並べ、◆を回しかける。

ラップをかけて600Wのレンジで2分ほど加熱する。

プラス1品 彩りレシピ

にんじんのマリネ

- 〔作りやすい分量〕
 にんじん 2本(約300g)
 塩 少々
 ◆りんご酢 小さじ2
 ◆オリーブオイル 小さじ2
 ◆塩 小さじ1/2
 ◆カッテージチーズ 大さじ2

にんじんは皮をむきピーラーで薄くスライスする。塩を加えて5分置き、水気を軽く絞る。◆を加えて和える。ラップをかけて冷蔵庫に入れ15分以上たてば完成。

アレンジ 紫キャベツ(1/4個)で



のっけて完成

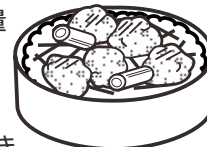
焼鳥丼

材料

- 〔1人分〕
 ご飯 お弁当箱の半量
 鶏もも肉 100g
 長ねぎ 1/2本
 塩・胡椒 各適量
 刻み海苔 適量
 柚子胡椒または七味唐辛子 適量
 ◆しょうゆ 大さじ1/2
 ◆みりん 大さじ1/2
 ◆水 小さじ1
 ◆砂糖 小さじ1/3

作り方

- 一口大に切った鶏もも肉に塩・胡椒を振る。
- フライパンに油(分量外)をひき、強めの中火で熱し、皮を下にして鶏もも肉を並べる。長さ3cmに切った長ねぎも入れ、フタをして2~3分加熱する。裏側もこんがり焼き、余分な油はペーパーで吸い取る。
- 火が通ったら、混ぜた◆を入れてからめる。お弁当箱に薄くご飯を詰め、刻み海苔を敷いて鶏肉と長ねぎをのせる。お好みで柚子胡椒や七味唐辛子を添える。



プラス1品 デザート

フルーツマリネ

- 〔作りやすい分量〕
 お好みのフルーツ 100g
 ◆砂糖 小さじ2
 ◆レモン汁 小さじ1

食べやすい大きさに切ったフルーツに◆をまぶして冷蔵庫に入れる。

3日くらい冷蔵保存できるので、まとめて作ったり冷凍してお弁当にそのまま持っていくのがおすすめ。

アレンジ 青じそをプラス

梅タレ豚しゃぶ

材料

- 〔作りやすい分量〕
 豚肉しゃぶしゃぶ用 350g
 エノキダケ 1袋
 わかめ(戻したもの) 30g
 梅干し 1個
 ◆酢 100ml
 ◆しょうゆ 60ml



湯通しした野菜を豚肉で巻くと食べやすく、よりお弁当向きに

作り方

- 鍋にお湯を沸かす。
- 梅干しは種をとり、細かく刻んで◆を混ぜ、梅タレを作る。わかめは食べやすい大きさに切る。
- ①のお湯でエノキダケと豚肉をゆでて氷水に取り出す。
- 食べやすい長さに切ったエノキダケとわかめをお弁当箱に入れ、水切りした豚肉を上のにせる。



梅タレは別容器に入れ、食べる直前にかける

冷やし中華麺

麺類もお弁当にしよう

材料

- 〔1人分〕
 中華麺(生) 1玉
 スライスハム 2枚
 もやし 30g
 きゅうり 1/2本
 薄焼き卵 1枚
 タレ
 ◆酢 大さじ1
 ◆めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2/3
 ◆ごま油 小さじ1
 ◆砂糖 小さじ1/2

作り方

- ◆を密閉容器かジッパー付袋に入れて混ぜ、冷凍しておく。(お弁当箱のサイズに合わせるとよい)
- ハム・もやしはさつとゆで、残りのお湯で中華麺をゆでて水で洗い、水気を切る。ハム・きゅうり・薄焼き卵は細切りにする。
- お弁当箱に麺を入れ、上にもやし・ハム・きゅうり・薄焼き卵を盛り付ける。
- ①のタレをお弁当箱のフタの上のせて保冷剤代わりにする。



タレは食べる頃には解凍されているので食べる直前に全体にかける



ワンハンドで食べる

..... ラップサンド 《海老とアボカド》 **しっとりやわらか**

材料

- 〔半分サイズ×4個分〕
- トルティーヤ(ラップサンドの生地) 2枚
- ゆでむき海老 4尾
- アボカド 1/4個
- トマト 1/4個
- レモン汁 小さじ1/2
- レタス 2枚
- スライスチーズ 1枚
- マヨネーズ 大さじ2/3



切り口が見えるようにお弁当箱に詰めて

作り方

- ① アボカド・トマトは1cm角の棒状に切り、アボカドにレモン汁をかける。
- ② ラップ(またはワックスペーパー)の上にトルティーヤを敷き、マヨネーズを薄く塗る。全ての具をのせ、しっかり巻いてからラップで包み、両端をひねって留める。
- ③ ラップごと半分に切ってお弁当箱に詰める。

アレンジ

- ・きんぴらごぼう・ツナ・唐揚げ
- ・焼肉・オムレツ・ベーコンなどお好みで

手軽に! トルティーヤ風

もちもちラップサンド生地

- 〔2~3枚分〕
- 薄力粉 1/2カップ
- 水 100cc
- マヨネーズ 大さじ1/2
- 塩 少々

全ての材料をボールに入れてよく混ぜる。
フライパンにオリーブ油(分量外)を熱し、弱火でお玉1杯分ずつ薄く流して焼く。
表面がふくらんできたら裏返して1分ほど焼く。

代わりに 食パンを麺棒で薄く平たくすると、小さめのラップサンド生地に

プラス1品 おかずスティック

ごまチキン

- 〔作りやすい分量〕
- 鶏もも肉 1枚
- 塩・胡椒 適量
- 卵白 1個分
- 白ごま 大3



鶏もも肉は幅3cmくらいに細長く切り、塩・胡椒を振る。
卵白にくぐらせてから白ごまをつけて弱火のフライパンで転がしながら焼く。



ワックスペーパーで1本ずつ包む

プラス1品 おかずスティック

野菜ピック

- ・加熱した野菜(ブロッコリー・かぼちゃ・ズッキーニなど)
- ・根菜の煮物(にんじん・れんこん・ごぼうなど)
- ・大学芋など

お好みの野菜や煮物を同じ大きさに切り揃え、ピックや串に並べて刺す。



ピックの長さに合わせて3個くらいずつ彩りよく



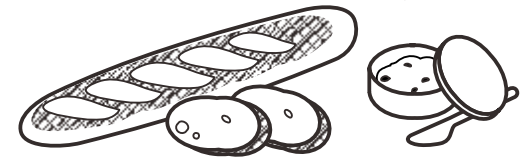
みんなで食べる

..... ブルスケットタ **トッピングが楽しい軽食のブルスケッタをお弁当用に彩りよく**

材料

- 〔2~3人分〕
- バケット 1本 →1.5cmスライス

- A アボカド 1個 →つぶす
- レモン汁 小さじ1
- トマト 1/2個 →1cm角切り
- 玉ねぎ 小1/4個 →みじん切り
- 塩 少々



- B ツナ 1缶
- しば漬け 適量 **アレンジ** ピクルス
- 青じそ 2枚 →みじん切り
- マヨネーズ 大さじ2
- 粗びき胡椒 少々

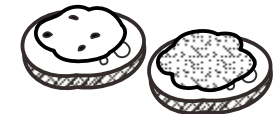


中身が見えるフタつきのガラス瓶でも

- C パイナップル(缶詰) 100g →1cm角切り **アレンジ** フルーツジャム
- クリームチーズ 100g →混ぜてなめらかに

作り方

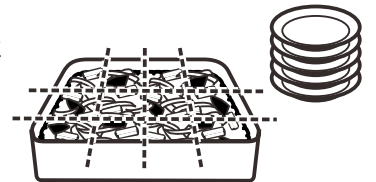
A・B・Cをそれぞれ混ぜて別の密閉容器に入れる。
バケットにお好みでのせて食べる。



手軽に! 応用パーティレシピ

ちらし押し寿司

市販の素でちらし寿司を作り、大きめの密閉容器にきっちり詰めて具材をのせ、押し寿司を作る。
取り分けるサイズに包丁で切れ目を入れておけば大勢で食べるのにぴったり。



丸い型で作りケーキ風にも



クリアーカップに1人ずつ入れても

具材例

- スナッペンどう
- 薄焼き卵
- かに風味かまぼこ
- むきゆで海老
- 帆立の佃煮
- 筍・椎茸・かんぴょう煮など