

# 弁当講座

誰にでも簡単に作れる  
バランス弁当

魚・肉・卵・大豆製品

果物

その他の野菜  
海藻・きのこ

緑色の野菜

赤色の野菜

主食

いも・根菜

ごはんには胚芽押麦を、米 2 合に対して 25 g 混合

エネルギー 475 kcal    食物せんい 7.9 グラム    塩分 1.8 グラム

栄養成分表示は 1 人分です

高村内科クリニック

時間の無い朝に弁当を作るのは大変な事ですよ。最近では冷凍食品の種類も多く、ついつい頼りがちになってしまいます。手作りでバランスの良い弁当を作るなんて無理・・・と諦めている方も多いのではないのでしょうか？

そんな方に **バランスの良い弁当を簡単に作る方法** を提案します。毎日の弁当作りに、ぜひお役立てください。

## 弁当箱の大きさ

1日のエネルギー量 { 1200 ~ 1400キロカロリー 600ml 位  
1400 ~ 1800キロカロリー 800ml 位

弁当箱は **二段に分かれるタイプ** がお奨め

(おかず同士の臭いに移りにくく、カバンの中で横になりにくい)

## ご飯の詰め方

ご飯は弁当箱に詰めると、いつものカンが狂う ものです。  
**自分なりに工夫** をして詰めてみましょう。

(例) きちんと計量をする、自分の茶碗に入れてから弁当箱に移す

## おかずの詰め方

おかずは以下の6つのグループから **1つずつ** 選びます。

魚・肉・卵・大豆製品 (メイン)

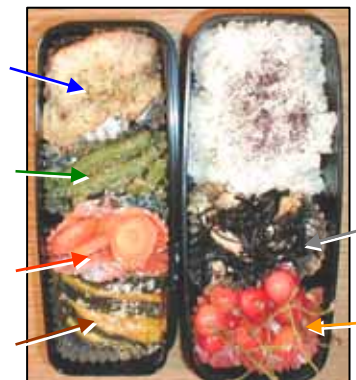
ブロッコリー・ほうれん草など (緑色の野菜)

にんじん・トマトなど (赤色の野菜)

芋・カボチャ・ごぼう・大根など (いも・根菜)

その他の野菜・海草・きのこ

果物



## ここがポイント！

- ✓ 弁当箱にはすき間をあけず、おかずをきっちり詰めます。
- ✓ 熱いおかずがある時は、必ず冷ましてからふたを閉めます。

## 弁当作りに役立つ道具

電子レンジ や トースター は、弁当づくりの時間短縮に役立ちます。

(電子レンジ用の 小さい耐熱容器 をいくつか用意しておくとう便利)

食品の計量には デジタルはかり が便利です。

小さいなべ や フライパン は、一人分でも上手に作れます。

いろいろなサイズの アルミカップ があると便利です。



耐熱容器



デジタル はかり



アルミカップ

# 魚・肉・卵・大豆製品

## サケのパン粉焼き

材 料 (1人分)

生サケ……………小一切れ(60g)  
塩・こしょう……………少々  
マヨネーズ……………大さじ1/2  
パン粉……………大さじ1/2

作 り 方

サケは一口大に切り、塩・こしょうをふる。  
アルミカップにサケを並べ、マヨネーズを塗り、パン粉をふる。  
トースターで約8分焼く。



エネルギー 136 kcal 食物せんい 0.1 g 塩分 0.7

## ひじき入り卵焼き

材 料 (1人分)

卵……………1ケ  
ひじき(もどし) ……大さじ1/2  
コーン……………小さじ1  
さとう……………小さじ1/2  
塩……………少々  
サラダ油……………小さじ1/3

作 り 方

卵を割りほぐし、ひじき・コーン・さとう・塩を入れて混ぜる。  
卵焼き器を熱して油をひき、2~3回に分けて焼く。冷めてから3等分に切る。



エネルギー 96 kcal 食物せんい 0.6 g 塩分 0.5 g

## 肉まきロール

材 料 (1人分)

豚うす切り肉……………3枚(60g)  
あさつき……………3本  
大葉……………3枚  
サラダ油……………小さじ1/2  
A { 酒……………小さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1/2

作 り 方

肉を広げ、あさつきと大葉を乗せて巻く。  
フライパンに油を熱し、 を焼く。最後にAをからめる。



エネルギー 114 kcal 食物せんい 0.3 g 塩分 0.5



# 緑色の野菜

## ブロッコリーのさっとゆで

材 料 (1 人分)

ブロッコリー…………… 40 g  
塩…………… 少々

作 り 方

ブロッコリーは小房に分け、茹でる。  
熱いうちに塩をふる。



エネルギー 13 kcal 食物せんい 1.8 g 塩分 0.2 g

## いんげんのゴマあえ

材 料 (1 人分)

いんげん…………… 40 g  
A { すりごま …………… 小さじ 1/2  
万能つゆ …………… 小さじ 1

作 り 方

いんげんは両端を切り落として 3 cm の長さに切り、  
茹でる。  
A と和える。



エネルギー 27 kcal 食物せんい 1.3 g 塩分 0.4 g

## ピーマン レンジ

材 料 (1 人分)

ピーマン…………… 小 2 個  
昆布佃煮 (細切り) …… 小さじ 1

作 り 方

ピーマンはヘタとタネを取り、縦の線切りにする。  
耐熱皿にピーマンと昆布佃煮を入れてラップをし、  
レンジで 1 分 30 秒加熱する。



エネルギー 15 kcal 食物せんい 1.5 g 塩分 0.4 g

材 料

酒…………… 1 カップ  
しょうゆ…………… 1 カップ  
みりん…………… 1/2 カップ  
けずり節…………… 20g  
昆布…………… 10g

万能  
つゆ

作 り 方

なべに材料全てを入れ、火にかける。  
沸騰したら弱火にし、15分煮詰める。  
冷めたらこして、ピンに詰める。

冷蔵庫で2ヶ月くらいは保存できる

# 赤色の野菜

## にんじんのグラッセ

材 料 (1人分)

にんじん…………… 40 g  
砂糖…………… 小さじ1/2  
バター…………… 2 g  
水…………… 大さじ1



エネルギー 39 kcal 食物せんい1.4 g 塩分 0.0 g

作 り 方

にんじんは7mmの輪切りにする。  
耐熱皿に入れてラップをし、レンジで2分加熱する。  
なべに砂糖・バター・水を入れて火にかけ、弱火で とからめる

## 赤ピーマンのマリネ

材 料 (1人分)

赤ピーマン…………… 30 g  
たまねぎ…………… 20 g  
A { 酢…………… 大さじ1/2  
塩・こしょう…………… 少々  
砂糖…………… 少々



エネルギー 24 kcal 食物せんい1.08 g 塩分 0.2 g

作 り 方

赤ピーマンとたまねぎは線切りにする。  
耐熱皿に入れてラップをし、レンジで1分30秒加熱する。  
A と和え、しばらく味をなじませる。

## トマトとアスパラのサンド

材 料 (1人分)

プチトマト…………… 4個  
アスパラガス…………… 1/2本



エネルギー 14 kcal 食物せんい1.08 g 塩分 0.0 g

作 り 方

アスパラガスは茹で、2等分に切る。  
トマト - アスパラガス - トマト の順にようじで刺す。

# いも・根菜

## かぼちゃのチーズ焼き

材 料 (1 人分)

かぼちゃ…………… 50 g  
粉チーズ…………… 小さじ 1/2

作 り 方

かぼちゃは 7mm のくし型に切る。  
耐熱皿に入れてラップをし、レンジで 3 分加熱する。  
をアルミカップに入れて粉チーズをふる。  
トースターで約 4 分焼いて焦げ目をつける。



エネルギー 51 kcal 食物せんい 1.8 g 塩分 0.0 g

## ポテトのチーズ焼き

材 料 (1 人分)

冷凍ポテト…………… 50 g  
とろけるチーズ…………… 1/3 枚

作 り 方

アルミカップに冷凍ポテトを並べ、  
とろけるチーズを乗せる。  
トースターで約 7 分焼いて焦げ目をつける。



エネルギー 55 kcal 食物せんい 0.7 g 塩分 0.1 g

## ごぼうのかか煮

材 料 (1 人分)

ごぼう…………… 40 g  
けずり節…………… 1/4 パック  
万能つゆ…………… 大さじ 1/2  
水…………… 大さじ 1

作 り 方

ごぼうは表面をそぎ、すりこ木などでたたく。  
3cm の長さに切り、縦 4 つに割る。水にさらして、あくを抜く。  
なべに万能つゆ・水・ を入れ、落とし蓋をして弱火で煮含める。  
火を止め、けずり節をまぶす。

落とし蓋は小さな皿でも良い。



エネルギー 37 kcal 食物せんい 2.3 g 塩分 0.6 g



# その他の野菜・海草・きのこ

## しいたけの煮物

材料 (1人分)

しいたけ…………… 3枚  
万能つゆ…………… 大さじ1/2  
水…………… 大さじ1

作り方

しいたけは石づきを取り、半分にそぐなべに万能つゆ・水・ を入れて火にかけ、落とし蓋をして弱火で煮含める。



エネルギー 16 kcal 食物せんい1.1 g 塩分 0.6 g

## ひじきの梅風味サラダ

材料 (1人分)

ひじき(もどし)…………… 30g  
生揚げ…………… 15g  
A { 梅肉…………… 小さじ1/2  
しょうゆ・酢…………… 小さじ1/2

作り方

生揚げは拍子木切りにし、ひじきと一緒にさっと茹でる。冷めたら A と和える。



エネルギー 33 kcal 食物せんい1.9 g 塩分 0.9 g

## カリフラワーのカレーマリネ

材料 (1人分)

カリフラワー…………… 50g  
A { 酢…………… 大さじ1/2  
サラダ油…………… 小さじ1/2  
コンソメ(粒)…………… 小さじ1/4  
カレー粉…………… 少々

作り方

カリフラワーは小房に分け、ゆでる。熱いうちに A と和え、しばらく味をなじませる。



エネルギー 38 kcal 食物せんい1.5 g 塩分 0.4 g



オレンジ  
(60g)  
28 kcal

## 果物



りんご  
(50g)  
27 kcal



ぶどう  
(45g)  
27 kcal



キウイ  
(50g)  
27 kcal



いちご  
(80g)  
27 kcal