



春休みのランチ・お弁当づくりに励むおうちの方へ

ポイント

「3・1・2弁当箱法」

基本のバランス(分量)

3 主食	1 主菜	2 副菜
----------------	----------------	----------------

【ローストチキン風】

とり肉・長ねぎ・油
しょうゆ、酒、みりん、砂糖

- ①食べやすい大きさに切った鶏肉を油で炒める。
- ②長ねぎを加え炒めたら、調味料を加え、ふたをして蒸し焼きにする。

【絶品！じゃこピーマン】

ピーマン・じゃこ・油・しょうゆ・みりん

- ①千切りにしたピーマンを油でさっと炒める。
- ②じゃこを加え、みりん・しょうゆで味を調える。

【ピリッと、カレーポテト】

じゃがいも・塩・カレー粉

- ①じゃがいもを茹でる。
- ②ゆで汁をすてて鍋に戻す。
- ③塩、カレー粉を加え粉吹きにする。

★粉チーズやパセリを加えてアレンジしてもGOOD。

基本のバランス(種類)

- 1 主食** 「ごはん」「パン」「麺」
2 主菜 「肉」「魚」「卵」「豆」
3 副菜 「野菜」「海藻」「きのこ」

そして・・・

しっかり詰めれば崩れにくい
 おかずは冷めてから詰める
 おかずは水気を切って詰める

【香ばし、焼きおにぎり】

コンビニの塩おにぎり、しょうゆ、油、焼きのり

- ①コンビニおにぎりをレンジで少し温める。
- ②おにぎりの両面にしょうゆをまぶす。
- ③油を敷いたフライパンで香ばしく焼く。
- ④焼きのりをまく。

材料の分量は、さじ加減でよいです。

でも、味付けは濃くなりすぎないようにしてくださいね。

