

美味しく、元気になるお弁当のコツ ABC



食&健康デザイン オフィス JUN
訪問管理栄養士・日本糖尿病療養指導士
島田 淳子

毎日のお弁当作り、負担に感じる場合がありますよね。単にお弁当を作るだけでなく、栄養、彩り、ボリュームなど意識すべきことが色々。

基本は簡単！美味しく、元気になるお弁当作りのコツ、『ABC』を教えましょう！

A・・・味 甘味、酸味、鹹味、苦味、旨味を組み合わせる

B・・・バランス ごはんとおかずの量のバランス

C・・・カラー 赤、黄、緑をおかずに、白と黒をごはんに

< 味(A)>

しょうゆ味ばかり、塩コショウばかりの味付けでは食べ飽きます。甘味は身体をゆるめ、脳への栄養補給、酸味は疲労回復など味には様々な役割もあります。

< バランス(B)>

ごはんとおかずは、**1：2の割合**を目安にしましょう。

おかずは、卵1個、スライスチーズ1枚、魚中1切れ、肉片手のひらに乗るくらいの量のうち、2～3種選んで作ります。

< カラー(C)>

おかずに赤（ゆでエビやトマト）、緑（ほうれん草）、黄（卵焼き）を入れると、彩り良く美しく見えます。ごはんは白、海苔や黒ゴマをトッピングすると黒をプラスできます。

赤、緑、黄、白、黒は彩りだけでなく、**5色の食材**を揃えると栄養面も充実します。

トマトエッグ

《材料》 1人分

鶏卵 1個

トマト 中 1/4 個

塩コショウ 少々 牛乳 小さじ1杯



《作り方》

- ① 耐熱容器に鶏卵を入れ、ほぐしておく
- ② トマトは1cm角の角切りにしておく
- ③ ①に塩コショウ、牛乳を入れ、さらに②のトマトを入れる
- ④ ラップをせずに電子レンジに入れ、600wで40秒加熱。箸でかき混ぜて、さらに30秒加熱。また、箸でかき混ぜて、20秒加熱してできあがり。

ピーマンでシュウマイ?

《材料》 2人分 シュウマイ4個分

豚ひき肉	60g
玉ねぎ	40g(1/4個)
米粉	大さじ1杯
薄口しょうゆ	小さじ1杯
砂糖	小さじ1/2杯
酒	小さじ1杯
ピーマン	1個



《作り方》

- ① ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、米粉、しょうゆ、砂糖、酒を入れ、混ぜ合わせる
- ② ピーマンは千切りにしておく
- ③ ①を4等分して、丸めておく
- ④ ラップに②のピーマンを置き、③をのせ、ラップを茶巾絞りの要領で包む。
- ⑤ 600wの電子レンジで2分加熱したら出来上がり。

かぼちゃのカレーチーズ焼

《材料》 1人分

かぼちゃ 40g

カレー粉 少々

とろけるチーズ 10g

《作り方》

- ① かぼちゃは皮、種ごとラップで包み、600wの電子レンジで3分加熱。
* キャベツも一緒に加熱すると効率が良い
- ② 種を取り、皮ごとスライスする。
- ③ ホイルケースに②のかぼちゃを並べ、カレー粉を振り、チーズをのせて2~3分焼く

いきなりキャベツ甘酢あえ

《材料》 1人分

キャベツ 50g

甘酢生姜 5g * 寿司についている甘酢生姜

しょうゆ 少々

《作り方》

- ① キャベツをラップで包み、600wの電子レンジで3分加熱。 * かぼちゃと一緒に加熱する
- ② 水を入れたボウルに①を入れ、冷ます
- ③ ②のキャベツを細切りにして、絞って水けをきり、刻んだ甘酢生姜、しょうゆと和える。

