

ちょこっと
一工夫♪

500kcal お弁当

栄養バランスの良いお弁当を作ろう！

ポイント：お弁当箱の大きさに対して分量は主食5割、主菜3割（1～2品）副菜2割（1～2品）を目安にします。

- 主食 → エネルギー供給源（ご飯・麺・パンなど）
主菜 → たんぱく質・脂質供給源（肉・卵・魚など）
副菜 → ビタミン・ミネラルの供給源
（野菜・きのこ・海藻など）



炭酸水でふっくらご飯

（210kcal・たんぱく質 3.6g・塩分 0.01g / 1人分）

【作り方】

- ① お米は水道水で洗い、炊飯器に入れます。
- ② ①に炭酸水を泡が立たないように入れ15分ほど
おいてから炊き始めます。

【材料 / 2人分】

米	140g
炭酸水	160g
黒ごま	少々

ポイント：15分ほどおくことで、炭酸水の中に含まれている気泡がお米を一粒一粒立ち上がらせ、満遍なく熱が伝わります。

牛肉ときのこの煮物

（133kcal・たんぱく質 11.1g・塩分 1g / 1人分）



【材料 / 2人分】

	牛肉しゃぶしゃぶ用	100g
	舞茸	40g
	長ねぎ	30g
	生姜のせんぎり	8g
A	酒	大さじ2
	醤油	小さじ2
	砂糖	6g
	だし汁	大さじ2

【作り方】

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、舞茸は小分けにほぐします。
- ② 長ねぎは、斜め薄切りにします。
- ③ 鍋にAの調味料と肉を入れてさっと煮て、他の野菜を加えて煮汁がなくなるまで煮ます。

ポイント：きのこやねぎの香り、歯ごたえを損なわないよう、加熱のし過ぎに注意しましょう。

ふわふわ卵焼き

(111kcal ・ たんぱく質 6.2g・塩分 0.5g / 1人分)



【材料 / 2人分】

卵 (Mサイズ)	2個
A { 塩	0.5g
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
炭酸水	大さじ1

ポイント：炭酸水、マヨネーズを加えることで卵のふわふわ感が味わえる卵焼きに仕上がります。

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れよく溶きます。
- ② ①にAの調味料を加えて混ぜます。
- ③ 最後に炭酸水を加えて混ぜます(炭酸ガスが抜け落ちないうちに素早く調理するため)。
- ④ 卵焼き器を熱して弱火にして卵液1/3ほど流し入れます。箸で混ぜつつ手前に集めます。
- ⑤ 残りの卵液を2回に分けて流し入れます。その都度薄く伸ばして広げて最初の卵の部分を持ち上げてその下にも卵液を行き渡させます。
- ⑥ 繰り返して最後まで焼きます。

いんげんのポン酢和え

(10kcal ・ たんぱく質 1g・塩分 0.5g / 1人分)



【材料 / 2人分】

いんげん	10本
人参	3g
塩 (塩茹で用)	0.5g
A { ポン酢醤油	小さじ2
かつお節	1g

- 【作り方】
- ① いんげんは、へたを取り塩茹でし、水気を切って 斜め薄切りにします。
 - ② 人参を細く切って、茹でます。
 - ③ ボウルに①②を入れ、Aを加えて和えます

プチトマト

(3kcal / 1人分)

【材料 / 2人分】

プチトマト 2個

【作り方】

洗って水気をきります。

管理栄養士の一言

お弁当のおかずは、味が濃いものや、しょうゆ味ばかりだとしつこく飽きてしまい、塩分の取りすぎにもなります。また、薄い味付けばかりでも物足りなさを感じます。

しっかりした味付けと薄味のおかず、酸味が効いたおかずを組み合わせると味にメリハリをつけましょう。