

栄養成分(1人分)

・カロリー 622kcal
 ・たんぱく質 20.4g
 ・脂質 21.6g
 ・炭水化物 83.8g
 ・食塩 3.9g

ヘルシーポイント

キンパを具たくさんにすることで、少なめのご飯でも満足感のあるお弁当になります。



調理時間
20分

ヘルシー ^{de} 大満足♪ 簡単 お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めてみませんか？
 料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！

※レンジは600wで調理しています。



つじ ようこ
 監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。

材料

(1人分)

- ご飯 …… お茶碗1杯(150g)
- 豚こま肉 …… 50g
- 小松菜 …… 1株(50g)
- 人参 …… 1/5本(30g)
- たくあん …… 2枚(20g)
- 焼き海苔 …… 全形1枚
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 白いりごま …… 適量

- 濃口醤油、砂糖、酒 …… 各小さじ1
- コチュジャン、ごま油 …… 各小さじ1/2
- おろし生姜、おろしにんにく …… 各少々

- すりごま …… 小さじ1
- 薄口醤油、ごま油 …… 各小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々

野菜のキンパ

プルコギと

調理ポイント

運動会など野外で食べるお弁当は、食べやすいメニューがオススメ。赤、黄、緑、白、黒(茶)の5色を意識すると、栄養バランスがよく、彩りも豊かに仕上がります。

作り方

※②までを前日夜に済ますと朝の調理がラクになります。

- ① 豚肉は④をもみこみ下味をつけておく。小松菜は食べやすい長さに切る。人参とたくあんは細切りにする。
- ② 耐熱容器に小松菜を入れてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を絞って③と和える。人参は耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をかけてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を切って③と和える。
- ③ 熱したフライパンに豚肉を入れ、ほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ラップを敷いた巻きすに海苔を置き、ごま油を薄く塗り広げる。ご飯を海苔の上2cm程あけて平らに広げ、②、③、たくあんをのせたら手前からしっかりと巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、白ごまをふる。



さつま芋の塩みりん焼き

材料

(1人分)

- さつま芋 …… 30g
- みりん …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1/2



作り方

- ① さつま芋は7～8mm幅の輪切りにし、サッと水にくぐらせる。耐熱容器に移してラップをし、レンジで50秒加熱する。
- ② 油を熱したフライパンで①を焼く。両面に焼き色がつけば、みりん、塩を加えて炒め合わせる。

オクラ入りちくわのバターソテー

材料

(1人分)

- ちくわ …… 1本
- オクラ …… 1本
- バター …… 小さじ1/2



作り方

- ① オクラは塩でこすって水洗いし、ヘタを落としたらちくわの穴に差し込む。ラップで包んでレンジで40秒加熱する。
- ② バターを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼き、冷めたら斜め半分に切る。