

お弁当を作りましょう!

～暑い時期のお弁当作りのポイント～

健康づくりにオススメな手作り(バランス)弁当ですが、湿度も気温も上がる季節に注意したいのが「食中毒」です。食べ物が傷みやすいため注意が必要です。食中毒予防の3原則は、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食中毒を防ぎ安心しておいしく食べられるお弁当を作りましょう!

キャロッティの
ヘルシーレシピ
Carrotty's Healthy Recipe



※ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。

お弁当作りでの
ポイント!

- ① 調理前の手洗い
- ② お弁当箱は清潔に
- ③ よく加熱する
- ④ 汁(水) 気をきる
- ⑤ よく冷ましてから詰める

和風マリネ

材料(2人分)

ごぼう ……1/4本
人参 ……1/4本
めんつゆ ……大さじ1
酢 ……大さじ1/2
A カレー粉 ……少々
赤唐辛子 ……少々

[1人分]

エネルギー 28kcal
塩分 0.9g

- ① ごぼうは皮をこそげて小さめの乱切りにし、水にさらしてアクを抜きます。人参も同じ大きさに切ります。
- ② 鍋に湯を沸かし、水気を切ったごぼうと人参を茹でます。
- ③ ②をザルに上げ、水気を切って熱いうちに混ぜ合わせたAに漬けます。

鮭のわさび揚げ

材料(2人分)

生鮭 ……1切
醤油 ……小さじ1
酒 ……小さじ1
練りわさび ……小さじ1
片栗粉 ……適宜
揚げ油 ……適宜

[1人分]

エネルギー 111kcal
塩分 0.6g

- ① 鮭は食べやすい大きさに切ります。
- ② 醤油、酒、練りわさびを混ぜあわせ①を10分程度漬けます。
- ③ ②の汁けをふき取り片栗粉をまぶして揚げます。

おにぎりはラップを使って握りましょう!(素手は菌が繁殖しやすくなります)ラップを開き、中までよく冷ましてから詰めます。*ご飯をつめる時もしっかり冷ましてから蓋を開けましょう。

夏場はレタスなど生野菜での仕切りは×。おかずはバラやカップを使用して仕切りましょう! プチトマトを使う場合は、ヘタを取ってきれいに洗ってしっかり水気をふきとって使いましょう!



ゆかり和え

材料(2人分)

赤パプリカ ……1/6個
黄パプリカ ……1/6個
ゆかり ……少々

[1人分]

エネルギー 13kcal
塩分 0.2g

- ① パプリカは食べやすい大きさに切ります。
- ② 耐熱皿に①を入れて電子レンジで1分程度加熱します。
- ③ ②にゆかりを加え混ぜ合わせます。

鶏つくね

材料(2人分)

鶏ミンチ ……60g
ひじき(乾) ……2g
枝豆 ……15g
青じそドレッシング ……大さじ1
塩 ……少々
サラダ油 ……適宜

[1人分]

エネルギー 81kcal
塩分 0.7g

- ① ひじきは水でもどして水気を切ります。
- ② ボールに鶏肉、①、枝豆、塩、青じそドレッシングを加えてよく練ります。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸め、サラダ油を熱したフライパンで両面焼いて出来上がりです。

ごまみそ和え

材料(2人分)

いんげん ……6本
A 味噌 ……小さじ1/2
すりごま ……小さじ1
砂糖 ……小さじ1/2
みりん ……小さじ1/2

[1人分]

エネルギー 30kcal
塩分 0.2g

- ① いんげんは茹でて斜め切ります。
- ② Aに①を加えて混ぜ合わせます。

カロリー調整はご飯の量で!

おかず[1人分]
エネルギー 263kcal
塩分 2.6g

おにぎりの具
エネルギー 10kcal
塩分 0.8g
(梅干・ごましお・ゆかり)

+

ご飯の量

100g: 168kcal = 441kcal
150g: 252kcal = 525kcal
180g: 302kcal = 575kcal
250g: 420kcal = 693kcal
300g: 504kcal = 777kcal

※写真のご飯量は180gです。