

食育 メール

三 条 市

春から始めるお弁当生活

今年度もあと少しで終わりです。春からの新生活、気持ちを新たに「毎日お弁当を作ってみよう！」と思っている方も多いのではないでしょうか。

毎日続けられるお弁当づくりのポイントは、無理なく、楽しく、続けられること。おいしいお弁当で、お昼の時間を楽しみましょう。



お弁当作りのポイント

ポイントをつかめば、忙しい朝でもあっという間にお弁当ができてしまいます。一番のポイントはおかずを全て朝に作るうとしないことです。

ポイントその1

ついでにひと手間

前日の晩ご飯を作るついでに、翌日のお弁当の準備をしておくと、忙しい朝に包丁やまな板を出すことなく、短時間でお弁当が作れます。

●下ごしらえ編

野菜は切っておく



肉は下味を絡ませておく



●もう一品編

お弁当の一人分のおかずは意外と少量。晩ご飯の食材を少し余らせてお弁当用のおかずを作っておくと便利です。



例えば、サラダを作る時、少し残したにんじんをピーラーで薄くスライスし、かつお節と梅肉で和えるだけで立派なお弁当の一品のできあがり。

ポイントその2

作り置きのおかずを準備

常備菜が何品か冷蔵庫にあると、朝は詰めるだけ。常備菜はお弁当のおかずになるだけでなく、毎日の食事にも役立ちます。※お弁当に入れる場合は再加熱しましょう。

ポイントその3

アレンジして新しい一品に

常備菜や前日のおかずをちょっとアレンジ！アイデア次第で料理のレパートリーは無限大になります。

できあがり



ひじき煮



+ひき肉



ひじきハンバーグ

かぼちゃの煮物



+チーズ



かぼちゃのチーズ焼き

ひき肉のそぼろ



+たまご



そぼろ卵焼き

こちらも参考にしね

★お弁当のバランスについて
(食育メール No.11)

クリック!

★プロ直伝！お弁当テクニック
(食育メール No.84)

★お弁当の詰め方テクニック
(食育メール No.106)



もっと気軽に弁当

のっけ弁当

おかずをどんとご飯の上にのせるだけの簡単お弁当。
おかずをどう詰めようか悩まなくて済むので、忙しい朝におすすめです。簡単なのに見た目が豪華で食欲もそそられますね。



お花弁当



お弁当にお花が咲いた、春らしいお花弁当はいかが。旬の色鮮やかな野菜をご飯の上にお花のように乗せればできあがり。お弁当を開けた時に気分がパッと明るくなり、午後からも元気に過ごせること間違いなしです。

スープ弁当

保温性の高いスープジャーは、お弁当生活に便利なアイテム。具沢山のスープとおにぎりだけでも立派なお弁当になります。



朝作ったスープも、スープジャーに入れておけば、お昼にはじっくり煮込んだような味わいに。時間の無い朝におすすめです。

みそ玉

手軽にみそ汁が食べれる「手作り即席みそ汁」として、みそ玉が話題です。作り方は、みそと好きな具材を混ぜてラップで包むだけ。お湯を注ぐだけで手軽においしいみそ汁が飲めます。冷蔵で1週間程持つので、作り置きしておく便利です。



みそ玉レシピ(2個分)

・みそ 大さじ1
・だしや具材 お好みの量

おすすめ具材

かつおぶし とうろ昆布 白ゴマ
にぼし粉末 大葉 三つ葉
ゆずの皮 ミョウガ 花麩 など

主食	主菜1
3	副菜2

料理を詰めるときは、**主食：主菜：副菜＝3：1：2**になるように詰めると栄養バランスが良くなります。のっけ弁当の時は、主菜の2倍の量の副菜をのせればバッチリ！

旬の食材紹介

3月は“越後姫”

「可憐でみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められた「越後姫」は新潟を代表するいちごです。

冬が寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香りが高く甘く粒が大きいことが特徴です。

三条でも数件の農家でハウス栽培されており、6月くらいまで直売所やスーパーの地場産コーナーなどに並びます。

ビタミンCがたっぷりで風邪予防や美肌保持に効果抜群です。

7～8粒で一日分の
ビタミンCがとれます



一編集後記一

編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

久々にコロッケを作りました。じゃがいもの茹で汁をみそ汁に使ってみました。食べてびっくり！普段のみそ汁よりもまろやかで、コクや甘みがアップしてとってもおいしくなりました！[ベジブロス\(野菜だし\)](#)同様、茹で汁にも溶け出した栄養やうまみがたっぷり。皆さんもぜひ、試してみてください。



三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp