



## お弁当をつくらう



新年度が始まり、生活習慣が変わった人も多いのではないのでしょうか。今回のテーマは「お弁当」です。「早起きは苦手…」、「慌ただしい朝にお弁当を作る時間なんて無い!」と思われる人もいらっしゃると思いますが、手作りのお弁当にはよいことがたくさんあります。ぜひ、実践してみてください。

### 上手に作って、お財布にやさしく

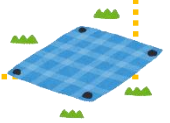


毎日の昼食、コンビニや飲食店を利用するといくら掛かっているのでしょうか。前日の食材の残りを活用したり、休日にまとめておかずを作って置いて、自分でお弁当を用意すれば、かなり経済的です。さらに、栄養バランスも考えて作れば、健康にもよいです。

### 親子で楽しい時間を



時間がゆったりあるときは、お子さんといっしょに栄養バランスを考えながら、お弁当箱におかずを詰めることもよいですね。完成したら、部屋でいっしょに食べるもよし、庭やベランダに出てピクニック気分でも食べるのも楽しいですね。

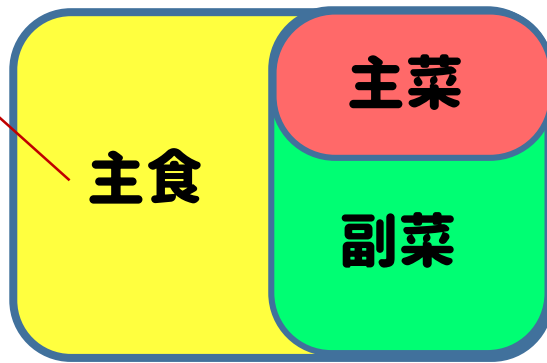


## ★バランスのよいお弁当づくりのコツ★

### 腹八分目のお弁当

お弁当箱には、色々な種類、大きさがありますが、自分が腹八分目となるお弁当箱を用意します。仕切りの無いお弁当箱を使うときは、まずごはんを詰めてから、レタス、バラ、お弁当用おかずカップ等を使って仕切りながら量の多いおかずから順番に詰めていくと、隙間なくきれいに仕上がります。

① お弁当箱の半分はごはんを入れます



② 残りの半分を3等分にし、3分の1にメインとなるおかず(肉、魚など)を入れます。

③ 3分の2には、副菜となるおかずを入れます。

### 見た目も大切

お弁当には、蓋を開けたときの楽しみがあります。彩りがきれいだと、やはりうれしいですね。食べるのも楽しみになります。

赤・緑・黄・白・黒の5色がそろうように作ると、見た目もよく、食欲をそそるお弁当になります。5色を意識することで、野菜や果物、きのこ、海藻なども取り入れられるので、栄養面においても◎です。

## お弁当に最適レシピ



### かぼちゃとにんじんのきんぴら(2人分)

かぼちゃ	120g (1/12個)
にんじん	180g (大2/3本)
Aしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
サラダ油	大さじ1
一味唐辛子	少々

- ① かぼちゃは皮付きのまま太めのせん切りにし、耐熱容器にのせてラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ② にんじんは皮をむいて、太めの千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱してにんじんを中火で炒め、しんなりしたらかぼちゃとAを加えて手早く炒め合わせる。
- ④ 盛り付けたら、一味唐辛子をふる。