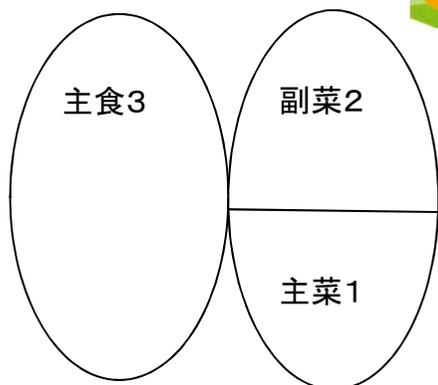


# 料理にチャレンジ！ お弁当づくり☆

- ポイント① **主食3:主菜1:副菜2**の面積比を目指しましょう。  
 ポイント② **調理法**や**味付け**が異なるおかずを組み合わせましょう。  
 ポイント③ **必ず冷ましてから**入れましょう。  
 ポイント④ **動かないように**しっかりつめましょう。  
 ポイント⑤ 何より大切なことは、**おいしそうで、きれいなこと！！**

～つめ方の一例～



お弁当の大きさは  
男子 900ml、女子 700ml  
が適当です。



～手早く作るためのアイデア～

- ・肉の下味をつけておく。
- ・野菜は洗って、皮をむいておく。
- ・青菜などは前日にゆでておく。
- ・「だし」は一度に作って製氷皿で凍らせておく。
- ・にんにくや生姜はすりおろしておく。  
(手軽なチューブタイプも便利)

前日に材料は下ごしらえをしておこう。

- ・野菜に火を通す。  
(いも、にんじん、ブロッコリーなど、  
下ゆでのかわりに3～4分)。
- ・葉っぱなどは洗ってラップに包み、  
レンジ(2～3分)にかける。  
(そのままおひたしになります。)

電子レンジを利用する。

- ・魚や鶏肉、しいたけなどをアルミに包んで焼く。
- ・アルミケースに卵を割り入れて7～8分焼く。
- ★温度調節が難しいので、じっくり火を通すことは  
できません。焼き色をつけるのにむいています。

オーブントースターを活用する。

- ・きんし卵 ・炒めたミンチや玉ねぎ
- ・型で抜いて茹でたにんじん
- ・みじん切りのパセリ ・小口切りのネギ
- ・市販の冷凍カット野菜など

冷凍庫にあると便利。