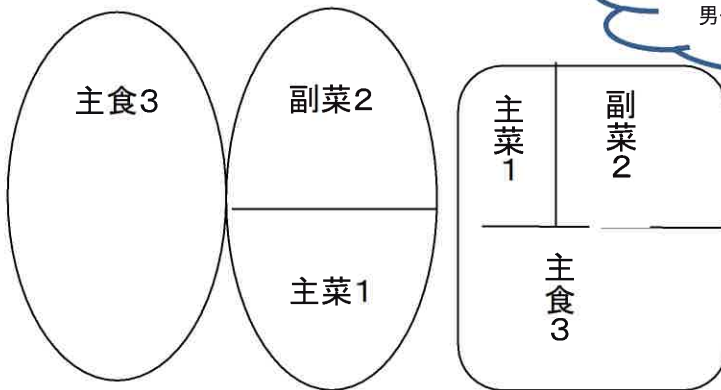


料理にチャレンジ！ お弁当づくり☆

- 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しておく。
 - ・「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。