

お弁当を作ってみましょう！

～ バランスを考えたお弁当で健康づくり ～

お弁当の利点は、自分にちょうど良い食事が準備できるところです。外食や中食では主食（ご飯や麺など）主菜（肉・魚など）副菜（野菜・きのこ類など）を調整することは難しいですが、手作りのお弁当ではバランスを整えやすく美味しくヘルシーに作ることができます。

バランスの目安は、**主食：主菜：副菜＝3：1：2**

ポイント ①**主食はお弁当の量の約半分** ②**副菜は主菜より多めに詰める** ことです。

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。

カラフル野菜
ちらし寿司

[1人分]

エネルギー 377kcal
塩分 1.5 g

材料（2人分）

きゅうり ……1/4本
赤ピーマン ……1/4個
黄ピーマン ……1/4個
すし酢 ……大さじ3
ごはん ……400g
青しそ ……2枚

- ① きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマンは1cm角に切り、耐熱皿に入れて電子レンジで1分程度加熱します。余分な水気をふきとり、すし酢を加えしばらくおきます。
- ② ボウルにごはん、①を加えて混ぜ合わせます。
- ③ 容器に②を入れて千切りにした青しそをのせます。

鶏のから揚げ

材料（2人分）

鶏もも肉 ……1/3枚（100g）
醤油 ……小さじ1
酒 ……小さじ1
すりおろし生姜 ……小さじ1
片栗粉 ……大さじ1
サラダ油 ……適宜
サニーレタス ……1枚

- ① 鶏肉を一口大に切ります。ビニール袋に鶏肉、醤油、酒、すりおろし生姜をいれて30分程度漬けます。（前日に準備する場合は冷蔵庫で半日寝かせます）

- ② ①に片栗粉を加えてビニール袋を振って混ぜ合わせます。

- ③ 油を熱し中火で揚げます。火が通ったら出来上がり。サニーレタスを添えて盛り付けます。

※カロリーの気になる場合はオーブントースターの利用をお勧めします！

- ①～②は同じ手順。③アルミホイルに並べてトースターで10分焼き、ひっくり返し再度火が通るまで5～10分程度焼きます。

[1人分]

エネルギー 190kcal
塩分 0.5 g

トースター焼きの場合（1人分）
エネルギー 121kcal

ブロッコリーの
塩昆布和え

[1人分]

エネルギー 16kcal
塩分 0.2 g

材料（2人分）

ブロッコリー ……60g
塩昆布 ……1g
プチトマト ……2個

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、熱湯でサッと茹でます。
- ② ざるにあげて、熱いうちに塩昆布と和えます。

今回のお弁当[1人分]
エネルギー 664kcal
塩分 3.1 g

ハム巻き

材料（2人分）

オクラ ……4本
青しそ ……4枚
スライスハム ……2枚

[1人分]

エネルギー 24kcal
塩分 0.3 g

- ① オクラはガクを包丁で剥き、沸騰した湯でさっと茹でます。
- ② 半分に切ったスライスハムに青しそオクラをのせて巻きます。

しめじと
卵のソテー

材料（2人分）

しめじ ……50g
卵 ……1/2個
バター ……3g
牛乳 ……大さじ1
粉チーズ ……少々
塩・コショウ ……少々

[1人分]

エネルギー 42kcal
塩分 0.3 g

- ① しめじは石づきを切り落としてほぐします。
- ② ボウルに卵、牛乳、粉チーズを入れて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにバターを熱して①を入れて炒めます。しめじに火が通ったら②を加え、塩コショウで味を調え卵に火が通ったら出来上がりです。

簡単きんぴら

[1人分]

エネルギー 15kcal
塩分 0.3 g

材料（2人分）

いんげん ……6本
人参 ……1/5本
麵つゆ ……大さじ1
白ごま ……少々

- ① いんげんは斜め切りに人参は細切ります。
- ② フライパンに①と麵つゆをいれて加熱します。
- ③ 野菜に火が通ったら火を止め白ごまをかけます。