

お弁当生活を始めましょう!

～簡単でおいしいお弁当～

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。

お弁当作りのポイントは栄養バランスはもちろんですが『簡単で冷めてもおいしい』ことが大切です。お弁当作りは毎日のことなので、頑張り過ぎずおかずは2～3品でオッケーです。ご飯(パン・麺)+肉か魚か卵のおかず(1品)+野菜のおかず(1～2品)を目安に。余裕があればもう1品プラスしてもいいですね。冷凍野菜や作りおきのおかずなども上手に利用しながら時間をかけずにお弁当生活を続けていきましょう!

調理の流れ

- 1 お弁当箱にご飯を詰めます。
- 2 魚を切り下味をつけます。
- 3 ブロccoliを電子レンジで加熱します。
- 4 材料(きんぴら)を切ります。
- 5 オーブントースターに魚とアルミカップに盛り付けたブロッコリーを入れて焼きます。
- 6 きんぴらの材料を炒めます。

出来上がり!

鮭の

カレー 醤油焼き

材料(2人分)

秋鮭 ……………2切
カレー粉 ……小さじ1/2
醤油 ……………大さじ1

[1人分]

エネルギー 128kcal
塩分 1.5 g

- 1 鮭は食べやすい大きさに切ります。
- 2 ビニール袋に醤油・カレー粉・①を入れてしばらく浸けます。
- 3 オーブントースターの焼き皿にアルミホイルを敷き②を並べて焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。

魚はサバやブリ、サワラなど手に入りやすい魚が◎。冷めてもおいしいようにしっかりと味付けを。

お弁当

十六穀ごはん 180g
エネルギー 313kcal
塩分 0 g

+

おかず(1人分)
エネルギー 219kcal
塩分 2.4 g

||

合計
エネルギー 532kcal
塩分 2.4 g



十六穀入りのごはんは、冷めてもちもちとして噛みごたえもあります。

余裕があれば
プラス1品!



ごま和え

れんこんの きんぴら

材料(2人分)

れんこん ……………1/3節
人参 ……………1/6本
糸こんにゃく ……1/3袋
ごま油 ……………小さじ1
A 醤油 ……………大さじ1/2
みりん ……………大さじ1/2

[1人分]

エネルギー 59kcal
塩分 0.7 g

- 1 れんこんは皮を剥き薄くいちょう切りにして酢水にさらします。人参は皮を剥き細切りに、糸こんにゃくは湯通しして食べやすい大きさに切ります。
- 2 ごま油をひいたフライパンで、さっと洗ったれんこんを入れて炒めます。火が通ったら、人参、糸こんにゃくの順に加えて炒めます。
- 3 ②にAを加えて、汁けがなくなるまで炒めて出来上がり。

冷蔵で2、3日保存できます。作りおきして朝の調理を減らすのもコツです。

野菜の マヨネーズ焼き

材料(2人分)

冷凍ブロッコリー ……100g
プチトマト ……………2個
青しそドレッシング ……小さじ1/2
マヨネーズ ……………大さじ1/2

[1人分]

エネルギー 32kcal
塩分 0.2 g

- 1 冷凍ブロッコリーは電子レンジで加熱します。
- 2 ①と食べやすく切ったミニトマトをアルミカップに入れて、ドレッシングとマヨネーズを合わせたものをかけて焼きます。

冷凍野菜も上手に
使いましょう!
必要な量だけ
手軽に調理できます。