

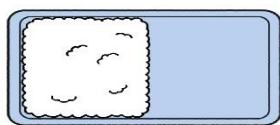


GWに挑戦! お弁当づくり

基本の弁当の詰め方

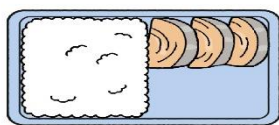
弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場の弁当づくりは、特に衛生面に気をつけましょう。

1 ご飯を詰める



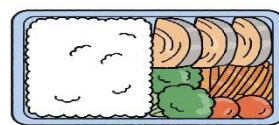
ごはんは、温かいうちに詰めて冷まします。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

★食中毒には、気を付けよう★

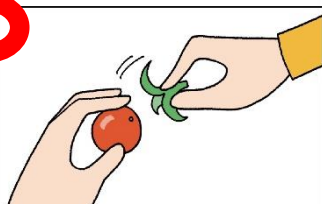


おかずはしっかり火を通す



菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。

生野菜の扱いに気をつける



レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。

濃いめの味つけにする



砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。

見て美しい! 栄養バランス OK! 彩りおかず

色の組み合わせを考えて、おかずを決めると、見た目も栄養バランスも良くなります



赤 ●	緑 ●	黄・白 ○	茶・黒 ●
ミニトマト 	ゆでブロッコリー 	とうもろこしのミートボール 	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ 	さやいんげんのごまあえ 	粉ふきいも 	ひじきの煮物
にんじんサラダ 	青菜のおひたし 	かぼちゃの煮物 	煮豆