

手軽・安く・栄養満点！

テストも満点かも…。

～お弁当レシピ①～

色の分けの働き



体をつくる



脳・体を動かす



体調を維持する

鶏肉のケチャップ焼き

(電子レンジとオーブントースター使用)

ブロッコリーの軸のポン酢和え

- ①生の軸の外側の皮を剥く。
- ②千切りにする。
- ③電子レンジで約2分間加熱する。
- ④ポン酢で和えて、出来上がり！

ブロッコリーの軸を使う。



フライドポテト

小松菜のおかか和え

オイルサーディンのチーズ焼き

- ①缶詰を開け、魚を取り出す。
- ②耐熱容器に、魚を並べ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ③オーブントースターで、約4～5分間加熱する。
(魚は、すでに加熱済みなので、チーズに火が通れば良い)

- ①缶詰使用⇒安価で、下ごしら不要。
- ②チーズで、魚の臭みを消す。



毎日のお弁当のおかずにも悩むのは、誰も同じ。つつい同じおかずのローテーションに。

お弁当は、食べる人にとって、心も体も元気になる「魔法の箱」。

おかずの全てが手作りのお弁当が正解ということではありません。

小さな工夫で、手軽で、安くて、栄養バランスの摂れたお弁当になります。

構えない、気楽なお弁当のおかずを紹介していきます。

