



お弁当のいろいろ



○お弁当作りの3ヵ条○

- ① 当日、調理したごはんやおかずを使用しましょう！
→安全でおいしくて、食中毒を防ぎます。
※前日に調理したものは、再加熱して使用しましょう。
- ② 食べきれぬぐらいの量にしましょう！
→おにぎりは小さめに食べやすくしましょう。
- ③ 主食・主菜・副菜を同じぐらいの分量ずついれましょう！
→栄養のバランスがよいです。



◆食中毒予防のポイント◆



- ・味付けを少し濃いめにする、菌の繁殖を抑えられます。
- ・中心部までしっかり火が通るように加熱しましょう。
- ・保冷剤を使用するなど、保管場所にも注意しましょう。



じゃこマヨパン

材 料（1人分）

食パン……………1枚
じゃこ……………5g
マヨネーズ……………少々

- ① じゃこマヨネーズを混ぜ、食パンに塗り、トーストで焼く。

その他の
朝食メニュー



お弁当レシピ

●豚肉のまきまき焼き

・豚肉うす切り…2枚
・人参…1cm角2本
・チーズ…1cm角2本
・塩、こしょう…適量
・油……………適量

- ① 豚肉を広げ、人参とチーズを巻き、塩、こしょうする。
- ② 油をひいたフライパンで転がしながら焼く。
- ③ 半分に切り、盛り付ける。



●さつまいもの甘煮

・さつまいも……………1/4本
・砂糖……………大さじ1
・塩……………少々

- ① さつまいもは1cm角位のサイコロに切る。
- ② 鍋に①を入れてさつまいもがかぶるぐらいの水、砂糖、塩を入れてやわらかくなるまで煮る。

●茹でブロッコリー

レンジで1分ほど加熱してもいいですよ



●鮭おにぎり

ごはん……………茶碗1杯分
鮭フレーク……………大さじ1
焼きのり……………少々

- ① ご飯と鮭フレークを混ぜる。
- ② ラップに包んで俵形にしてにぎり、のりを巻く。



●プチトマト

