

お弁当を持って出かけよう！ みんなで楽しむピクニックランチ

過ごしやすい季節になりました。お弁当箱に自慢の手料理を詰めて、家族や友人と近くの公園や野山へピクニックに出掛けてみませんか？

今回は、簡単にバランスがとれるお弁当作りのポイントをご紹介します。

お弁当の詰め方(3:1:2)の法則

主食3:主菜1:副菜2の表面積でお弁当を詰めれば、お弁当箱の容積とエネルギー量がほぼ同じになります。

例) 容積 600ml なら、エネルギーは約 600kcal です。
主食をごはんにし、調理法の異なる主菜と副菜を組み合わせることが、大切なポイントです。

- ①卵(1個)
 - ②魚(1切れ・・・70g程度)
 - ③肉(薄切りなら2~3枚
・・・50g程度)
 - ④大豆製品(厚揚げなら60g、
高野豆腐なら1個程度)
- ①~④のうち、1種類

主菜 1

副菜 2

主食 3

お弁当箱の半分が目安です。
軽く入れて冷ますのがポイント！！
食中毒予防に、ご飯が冷めてから、
冷ましたおかずを詰めましょう。

野菜中心の料理を2品程度
(低カロリーのきのこ、
こんにゃくも利用しましょう)

出典:食生活指針ガイド

調理方法について

油を使った料理が多くなると、食事全体がエネルギーオーバーになりがちです。主菜と副菜で油を使った調理方法(揚げ物、炒め物)が重ならないようにしましょう。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、ピクニックランチ～



③ ロールチキン (主菜)

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚(250g)	小麦粉	大さじ1
塩	小さじ1/8	油	大さじ1/2
にんじん	40g	A しょうゆ	大さじ1
卵	1個	酒	大さじ1
塩	小さじ1/8	砂糖	大さじ1/2
油	大さじ1/2	水	100cc

作り方

- 1 にんじんは太めの千切りにし、3～4分ゆでる。
- 2 卵は塩を混ぜて溶き、油を熱したフライパンで半熟状態のいり卵にして皿に取り出す。
- 3 鶏肉は皮をはずし、厚みを半分に切り開いて塩をふり、2を広げる。その上に1を置き、手前から巻いたこ糸で縛る。
- 4 小麦粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンでころがしながら中火で焼き色をつけ、皿に取り出す。
- 5 ペーパータオルでフライパンをふき、4を戻してAを加え、ふたをして弱火で12～13分煮、ふたをとって煮汁をからめながら煮詰める。冷めたらたこ糸をはずし、切る。

1人分の栄養価

128kcal / 蛋白質 11.5g / 脂質 6.3g / 塩分 1.2g

④ ごま酢和え (副菜)

材料(4人分)

ゆでたけのこ	200g	A	
にんじん	100g	練りごま	大さじ1
いんげん	30g	砂糖	大さじ1
白炒りごま	小さじ1	酢	小さじ1
		塩	小さじ1/8

作り方

- 1 たけのこ、にんじんはイチヨウ切りにする。
- 2 いんげんは、すじをとり、斜め切りにする。
- 3 1をゆで、軽く火が通ったら2を加えて色よくゆでる。
- 4 3を冷水にとり、キッチンペーパーで水気を取る。
- 5 ボウルにAを混ぜ合わせ、3を和える。仕上げに炒りごまを散らす。

1人分の栄養価

73kcal / 蛋白質 3.5g / 脂質 3.2g / 塩分 0.3g

① ジャがいも団子 (副菜)

材料(4人分)

じゃがいも	200g	砂糖	小さじ2
片栗粉	25g	しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 ジャがいもは皮をむいて乱切りにし、やわらかくゆでて熱いうちにつぶし、片栗粉を混ぜて団子にする。
- 2 1をテフロン加工のフライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- 3 砂糖、しょうゆを混ぜ、2にからめる。

1人分の栄養価

67kcal / 蛋白質 1.0g / 脂質 0.1g / 塩分 0.4g

② 野菜のグリル (副菜)

材料(4人分)

グリーンアスパラ	4本	塩	小さじ1/2
赤パプリカ	1個	黒こしょう	少々
黄パプリカ	1個		

作り方

- 1 アスパラははかまを取り、固い部分を切り、1/4の長さに切る。パプリカは種を取り、食べやすく切る。
- 2 1に塩、こしょうをし、グリルで焼く。

1人分の栄養価

19kcal / 蛋白質 1.0g / 脂質 0.1g / 塩分 0.8g