



春の手作り行楽弁当

春の行楽シーズン、お出かけする方は多いのではないのでしょうか。外食も楽しみかもしれませんが、時にはお弁当箱に手料理を詰めて、屋外での食事を楽しんでみましょう。行楽弁当は主菜が多くなりがちですが、卵や肉に野菜を加えることで、副菜を補うことができます。

今回は、簡単に適正なカロリーとバランスがとれる日頃のお弁当作りのコツをご紹介します。

日頃のお弁当の詰め方(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 500ml なら、エネルギーは約 **500kcal** です。
これは、成人女性のお弁当の目安となります。
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。

ごはんはお弁当箱の半分が目安です。

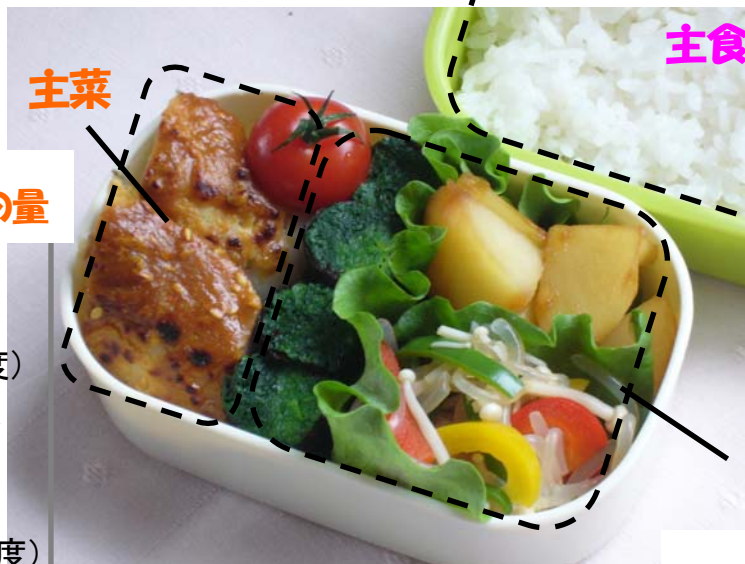
※写真は二段のお弁当箱です。

主菜(メインのおかず)の量

1種類が目安です。

- 卵(1個)
- 魚(1切れ・・・70g程度)
- 肉(薄切りなら2~3枚
・・・50g程度)
- 大豆製品
(厚揚げなら70g程度)

4種類のうち、どれか1種類を選びましょう。



副菜(野菜料理)の量

野菜中心の料理を1~2品程度、1食に生で両手1杯分(火を通して片手1杯分)以上の野菜が目安です。

野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどは低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。積極的にとり入れましょう。

調理方法

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。主菜と副菜の調理方法が重ならないようにしましょう。

出来上がったら・・・

よく冷ましてから、すきまなく、しっかり詰めましょう。
おいしそうに見えるように、彩りよく詰めるのもポイントです。

出典:食生活指針ガイド

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。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、春の行楽弁当～

ロール寿司2種

材料(2人分)

ごはん	350g	B	鶏ミンチ	40g
A	酢 大さじ2・1/2		砂糖	大さじ1/2
	砂糖 大さじ2		しょうゆ	小さじ1
	塩 小さじ1/4		みりん	小さじ1/2
ゆかり	小さじ1/2	グリーンアスパラ		1本
えび	2尾			
青しそ	2枚			

作り方

- 1 温かいごはんをAの合わせ酢を混ぜる。半分はさらにゆかりを混ぜる。
- 2 えびはゆでて殻をむき、縦半分に切る。青しそは半分に切る。
- 3 Bを小鍋に入れ、混ぜながら煮てそぼろを作る。
- 4 グリーンアスパラガスははかまを取り、固い部分を切り、ゆでて縦半分に切る。
- 5 巻きすにラップを敷き、2とゆかりのごはんをのせ、細長く巻く。同様に、3のそぼろと4のアスパラを適当な長さに切り、寿司飯をのせて巻く。

1人分の栄養価

399kcal / 蛋白質 12.8g / 脂質 2.3g / 塩分 1.6g



ミニトマト4個

このレシピを実際に作ってみませんか?
テーマ『春の行楽弁当』

みつばの卵焼き

材料(2人分)

みつば	60g	コショウ	少々
卵	2個	片栗粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	油	小さじ2
塩	小さじ1/8		

作り方

- 1 みつばはゆでて水気を切り、2cm長さに切る。
- 2 卵はを割りほぐし、1を加え、砂糖、塩、コショウ、同量の水で溶いた片栗粉を混ぜる。
- 3 卵焼き器を熱して油をしき、2を2回に分けて流し入れて焼く。冷めたら、食べやすく切る。

1人分の栄養価

125kcal / 蛋白質 7.6g / 脂質 8.8g / 塩分 0.6g

鶏の野菜はさみ焼き

材料(2人分)

鶏むね肉	皮なし 100g	A	酒	大さじ1
青ねぎ、生姜	各10g		しょうゆ	小さじ2
生しいたけ	小1枚		みりん	小さじ2
ザーサイ	5g		油	小さじ2

作り方

- 1 鶏肉は4等分して深く切り込みを入れ、包丁の背でたたいて薄くのばす。Aを合わせて15分漬け込む。(たれは残しておく。)
- 2 ねぎ、生姜、生しいたけ、ザーサイはみじん切りにして混ぜ、1にはさみ、片栗粉(分量外)をまぶす。
- 3 フライパンに油(小さじ2)を熱し、ふたをして中火から弱火で両面焼き、漬けたれを煮からめる。

1人分の栄養価

131kcal / 蛋白質 12.0g / 脂質 4.8g / 塩分 1.3g

グリーンアスパラと人参のごま和え

材料(2人分)

グリーンアスパラ	80g	A	すりごま	小さじ1
人参	30g		しょうゆ	小さじ1/2
			砂糖	小さじ1/4

作り方

- 1 グリーンアスパラははかまを取り、固い部分を切り、1/4長さに切る。人参は皮をむいて短冊切りにする。
- 2 1を人参からゆで、火が通ったらアスパラを入れてゆでる。熱いうちにAで和える。

1人分の栄養価

24kcal / 蛋白質 1.5g / 脂質 0.9g / 塩分 0.2g

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

日時:5月17日(火)、21日(土)、25日(水)、26日(木)、27日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載