

バランスの良い「お弁当づくり」



参考：NPO 法人 食生態学実践フォーラム HP より

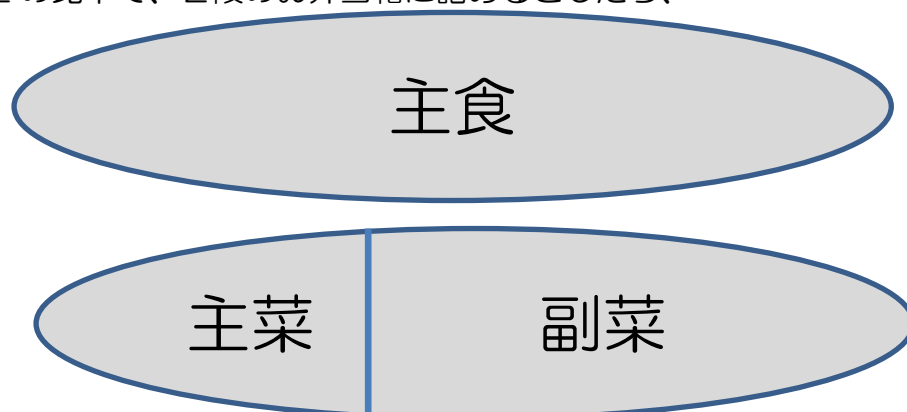
4月から、お弁当作りを始める方が多いかと思います。
何を詰めたらいいんだろう？ 毎日食べるお弁当だから、栄養のバランスもとりたいし…。

主食3：主菜1：副菜2で詰めれば、特別な知識や面倒な計算なしで、栄養バランスの良いお弁当が作れます。3：1：2は、「食材の重量」または「見た目のバランス」の大まかな比率です。

- ◆主食 …ごはん、パン、麺 …糖質を多く含む
- ◆主菜 …肉、魚、卵、大豆のおかず …たんぱく質を多く含む
- ◆副菜 …野菜、海草、きのこ、芋のおかず…ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む

副菜は、主菜の2倍

3：1：2の比率で、2段のお弁当箱に詰めるとしたら、



となります。

難しいのは、副菜の部分でしょうか。

野菜のおかずは、手間がかかるイメージがあるのかもしれませんが。

野菜のおかずは、シンプル調理で

何種類もの野菜を組み合わせると、品数を増やすのが億劫になります。お弁当に入れる野菜のおかずは、シンプルな調理にすると、手間も少なく、気持ちも軽くなります。

シンプルな調理というのは、

- * 食材の種類が少ない …基本的に1つの食材で1品作る
- * 調理方法が簡単 …サッと炒める、焼く、煮る、和える
- * 調味料の種類が少ない…塩味、砂糖&醤油、味噌味、マヨネーズ味などシンプルな味付

<シンプル調理の例>

- きんぴら（大根、人参、ピーマン、れんこんなどどれか1品を炒めて砂糖&醤油で調味）
- 塩蒸し野菜（南瓜、ブロッコリー、キャベツ、人参など塩少々と水を振って蒸し煮）
- 焼き野菜（ピーマン、赤ピーマン、アスパラガスなどオーブントースターで焼き塩をふる）
- ごま和え（ごま味噌を常備しておき、ブロッコリー、いんげん、人参、青菜などを和える）
- 甘酢漬け（玉ねぎ、きゅうり、人参、大根、かぶ、赤・黄ピーマンなど甘酢に漬ける）
- サッと煮（春キャベツ、小松菜、きのこなどとめんつゆを鍋に入れてサッと煮る）

これら1食材で1品作ったものを、2~3品組み合わせます。あっという間に主菜の2倍が埋まります。

それでもやっぱり、野菜は包丁で切らなきゃならないから大変！ というときには、既に切ってある乾燥野菜（切干大根、切干人参、みそ汁用の乾燥野菜ミックス、カットワカメなど）や、冷凍素材野菜、缶詰（コーン、ひじきなど）、レトルトを使うのも手です。

野菜の味を生かしたシンプルな調理で、サッとつくって彩りよく詰めれば、バランスの良いお弁当のできあがり！ 家族の健康を思う気持ちが、お弁当を通して伝わります♡



お弁当にサッと卵料理

卵料理は、彩り的にも時間的にも便利なおかずです。でも、毎日同じものが続くと、がっかり…。同じ卵焼きでも、ちょっとしたアイデアで見た目が変わりウキウキ！お家にある食材をちょい足しすれば、いつもの卵料理のバリエーションが広がります♪何を加えるかを選ぶときのポイントは、「色」と「味つけ」です。

●卵焼き

(緑) 青のり、青ネギ、青しその葉、パセリ、みつば、枝豆

(赤) カニかま、桜えび、紅生姜、たらこ

(黒) ひじき煮(おかずの残り)、味付け海苔(細切り)、塩昆布(刻み昆布)、椎茸佃煮

(味) 粉チーズ、おなか醤油、なめたけ、塩麴(塩の代わり)、醤油麴(醤油の代わり)、ふりかけ、海苔佃煮、マヨネーズ、しらす干し、ツナ、鮭フレーク



これらを1~2品組み合わせて、卵に混ぜて卵焼きにします。

また、ソーセージやカニかま、ゆでたインゲンなどを、真ん中になるようにして巻いて、切り口を見せるように盛り付ければ、お弁当のふたを開けたときに、ニコツとなります♪ちなみに卵を巻くときは、菜箸よりも幅が広めのフライ返しを使うと、初心者でも上手に巻けます！

●スクランブルエッグ

卵焼きよりも簡単に作れるスクランブルエッグ・卵炒めは、巻かなくてもよいので加える食材の幅が広がります。

(緑) 青菜類(小松菜、ほうれん草)、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、インゲン

(赤) トマト、プチトマト、人参、赤ピーマン

(黒) わかめ、きくらげ、椎茸、しめじ、黒豆煮豆

(味) プロセスチーズ、ピザ用チーズ、ソーセージ、ベーコン、ピザソース

これらを彩りよく組み合わせます。おススメは、プロセスチーズとソーセージをサイコロに切ったスクランブルエッグ。味付け不要で、黒こしょうを少々振るだけでOK！詰めるときに、ブロッコリーやスナップエンドウなど緑のものを横に添えれば彩りもばっちりです。

●茹で卵



茹で卵を味付け卵にすれば、飽きることなし。破れにくいビニール袋の角っこに茹で卵を1個入れ、好みの調味料を卵が浸るぐらいに適量入れます。

<味付け調味料の例>

めんつゆ、めんつゆ+ (酢、又はカレー粉、又はみそ)、ポン酢醤油、焼き肉のたれなど

めんつゆでなくても、醤油とみりんを1:1の割合で混ぜればOK。

また、鶏卵の代わりにうずら卵の水煮を使って、爪楊枝に2個ずつ刺して詰めれば、なんか嬉しいです。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

アピアクッキングスタジオ料理教室

「クッキング脳トレ」

お料理をすることで、脳を活性化できるってご存知ですか？

脳が若返るお料理と脳若トレーニングを組み合わせた、とても楽しい講座を企画しました。

物忘れが気になる方や男性も大歓迎です。

一緒に作って楽しくいただきます♪

◆2019年5月13日(月) 10:30~12:00

◆場所 アピアクッキングスタジオ(アピア2階)

◆対象 70歳以上

◆定員 10名

◆参加費 2000円

◆講師 とやま脳若スタジオほづ代表高木綾乃氏
アピアカルチャークラブクッキングインストラクター平野寛子氏

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その198♪

<材料> 3~4人分

菜花	一袋	(約200g)
A {	昆布茶	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1

★菜花の昆布茶和え★

<作り方>

- ① 菜花は茹でて水気を絞り、食べやすい大きさに切る
- ② ①を、合わせたAで和えて完成♪

菜花は少しかために茹でると、風味が残りおいしいですよ^^

秋目

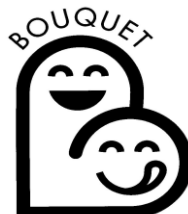
<栄養士秋目のゆったりコラム>

安心・安全な食材選びのポイントは2つあります。1.商品に記載された情報をしっかり確認すること。2.信頼できるお店を選ぶことです。輸入か国産か?どんな添加物が入っているのか?など、食品表示を確認することが大切です。また、自分の目で、信頼できるお店であるかを見極めます。手に取って商品を確認められるか、異常に安い食材がないか、お店全体を見てみましょう。食の安全は100点を目指すことは難しいですが、ちょっとしたこだわりを持つことで、安全な食材を選ぶ力を養うことができます。安心・安全な食材を見極められる消費者でありたいものです。

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日:日祝祭日