



# 高校3年生へ向けた「お弁当レシピ」



## 1 雑穀ごはん(4人分)

米	300g
雑穀米	30g
水	390cc

【作り方】



**主食**

- ①米は洗って水気をきって炊飯器に入れ、雑穀米(洗わない)と分量の水を加えて、炊く。

## 2 鶏肉の照り焼き風(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	40g×8枚
油(焼き油)	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
<b>【付合せ】</b>	
ブロッコリー	80g
ミニトマト	4個
サニーレタス	30g

【作り方】



**主菜**

- ①ブロッコリーを小さく分け、色よくゆでる。
- ②サニーレタスは適当な大きさに切る。
- ③Aを混ぜあわせる。
- ④フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。  
Aを加えて、汁けがなくなるまで両面からめながら焼く。  
(中まで火が通ったのを確認する)
- ⑤お弁当箱にレタスをしき、鶏肉を盛りつけ、ブロッコリーとミニトマトを添える。

## 3 きのこの炒り煮(4人分)

生椎茸	40g(2枚)
えのき茸	80g(1袋)
シメジ	130g(1袋)
酒	小さじ1
塩	小さじ1/6
人参	80g
薄口しょうゆ	大じ1/2
酢	大さじ2
小ネギ	4g(1本)
炒りすりゴマ	大さじ1

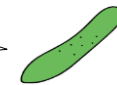
【作り方】



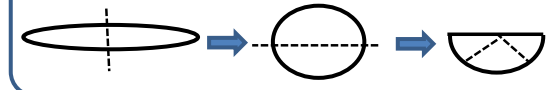
**副菜**

- ①生椎茸は干切り、えのき茸は半分、シメジは小さく分ける。
- ②小ネギは小口切りにする。
- ③人参はすりおろしてCと混ぜる。
- ④鍋に生椎茸、えのき茸、シメジ、Bを入れて煮立て、Cを加えて火を止め、炒りすりゴマと小ネギを散らし、アルミカップに盛る。

**副菜**



※キュウリの切り方



## 4 生春巻き(4人分)

生春巻きの皮	4枚
カニかまぼこ	2本
キュウリ	2/3本
レタス	32g
マヨネーズ	大さじ2(24g)
ケチャップ	大さじ1(15g)

【作り方】

- ①キュウリはヘタをとり、ところどころ皮をむき、上の図のように切る。(1本のキュウリを12等分)。
- ②レタスは大きめにちぎり、カニかまぼこは半分に切る。
- ③Dのマヨネーズとケチャップを混ぜてソースを作る。
- ④生春巻きの皮は1枚ずつさっと水で戻し、カニかまぼこ・キュウリ・レタスを巻いて、斜め半分に切る。

※生春巻きの巻き方



カニかま 1本  
キュウリ 2本  
レタス

## 5 フルーツヨーグルト和え(4人分)

無糖ヨーグルト	120g
バナナ	80g
みかん	80g
パイン	80g

【作り方】



**デザート**

- ①バナナは皮をむき、1cm弱の輪切りにする。
- ②みかん缶とパイン缶は缶からあけて汁気をきる。
- ③全部の材料を食べる直前にヨーグルトで和えて、アルミカップに入れる。

## 本日の献立の栄養価

献立	エネルギー	塩分
雑穀ごはん	252	0
鶏肉の照り焼き風	120	0.5
きのこの炒り煮	36	0.6
生春巻き	63	0.6
フルーツヨーグルト和え	63	0
合計	600	1.8

## お弁当の盛りつけ方

鶏肉の照り焼き	生春巻き
	きのこ炒り
雑穀ごはん	フルーツヨーグルト和え

※きのこの炒り煮とヨーグルト和えはアルミカップに入れる。

## ☆お弁当は、工夫次第で手軽に美味しく作る事ができます☆

- ・冷凍の野菜や、缶詰をうまく使用しましょう!
- ・電子レンジを使うと時間の短縮になります。
- ・お弁当につめるときは、主菜:副菜:主食=1:2:3の割合で♪
- ・同じ調理法のおかずを重ねず、いろいろな調理法を用いましょう!



3 主食	1 主菜
	2 副菜