



お弁当を作る時  
こんなことに気を付けましょう



梅雨の時期、暑い季節、お弁当を作るのに心配なのが食中毒。食中毒の原因は細菌が繁殖する事。細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける（殺菌）」が食中毒予防の3原則です。安全なお弁当を作るために気を付けて欲しい事をいくつか紹介します。

★ポイント1

作る前には必ず手を洗いましょう。レシピを見るのに使用するスマホにも菌が付着しているので注意。

★ポイント2

お弁当箱は良く洗って乾かし清潔に。お酢で拭いてから使用するとより効果的（アルミなどの金属に酢は×）。

★ポイント3

しっかり加熱しましょう。電子レンジ加熱も早くて簡単でお勧め。ハムや練り製品も一度加熱すると安心。卵は半熟ではなくしっかり火を通して。

★ポイント4

余分な水分は「いたみ」の原因。炒め物は水分飛ばす、あえ物は鰹節やすりゴマで余分な水分を吸わせる、ドレッシングは食べる直前にかけましょう。食品からの水漏れや他の食品への細菌移動を防ぐのに使い捨てカップが有効です。

★ポイント5

お弁当箱への盛り付けは完全に冷めてから。温かい内にふたをすると蒸気がこもって水分になり「いたみ」の原因になります。

★ポイント6

手にも細菌がついていますので、食材には直接触らず、菜箸を使いましょう。また、おにぎりを握る時はラップも使って握り直接素手でさわらないように。

★ポイント7

保冷剤、保冷バックを使用して冷たい状態をキープしましょう。自然解凍の冷凍食品、凍らせたゼリーなども保冷剤代わりになります。

## 知っておくと便利 お弁当調味料レンジ用



### 主菜編

肉、魚、卵、大豆製品などの食材のおかず。作る工程は一緒でも食材の種類、味付けが違えばそれで満足。簡単調味料比率を以下に記載しました。

肉、魚などを食べやすい大きさに切ってから味付け、調理するのがポイントです。

《味付け例》（調味料比率）

- 照り焼き（しょうゆ1、砂糖1、みりん1、酒1）
- 生姜焼き（しょうゆ1、酒1、おろししょうが1/3）
- ニンニク生姜（しょうゆ1、酒1、おろしにんにく1/3、おろししょうが1/3）
- 焼肉のたれ（適量で）
- オイスターたれ（しょうゆ1、オイスターソース1/2）
- 塩、こしょう（適量で）
- 塩こうじ（適量で）

塩こうじは前日から揉みこんでおく、肉は柔らかくなり朝は加熱するだけ。

ビニール袋に食材、調味料を全て入れて冷蔵庫で保存しておけば、忙しい朝は火を通すだけです。

玉ねぎ、人参、ピーマンなどの野菜と一緒に炒めて味付けしても。

塩、こしょうは焼く前に味付けしますが、他の味付けは途中で味付けを追加しても大丈夫。

### 副菜編

野菜、きのこ、海藻などの食材のおかず。作る工程は一緒でも使う食材、切り方が違うだけで色合い、触感がかわるので同じ味付けが続いても意外と気になりません。「これさえ知っていれば大丈夫」な調味料比率を記載しました。

《味付け例》（調味料比率）

- きんぴら（しょうゆ1、みりん1、砂糖1/2、ゴマ油お好みで）
- 煮物（しょうゆ1、みりん1、酒1、砂糖1/2）or（めんつゆ）
- バターしょうゆ（バター1、しょうゆ1）
- バターコンソメ（バター1、コンソメ1/2、こしょう少々）
- ナムル（しょうゆ1、鶏ガラスープ素1/2、ゴマ油1/2）
- 塩ナムル（しお1/2、ゴマ油2、いりごま1、一味お好みで）
- 浅漬け（塩適量）
- 胡麻和え（めんつゆ1、すりごま1）
- 甘酢（酢2、砂糖1、塩少々、赤唐辛子お好みで）

他、削り節、ゆかり、塩こんぶ、きざみのり、練わさび、練からしなどを使用すると味のバリエーションが広がります。



## いろいろ活用できる 野菜



《キャベツ》

炒め物、バターしょうゆ、バターコンソメ、ナムル、浅漬け、甘酢漬け、胡麻和え、おかか和え、ゆかり和え、塩昆布和え、のり和え、わさび和え、辛し和えなどに



《にんじん》

炒め物、きんぴら、バターしょうゆ、バターコンソメ、ナムル、甘酢漬け、胡麻和え、グラッセなど



《ブロッコリー》

炒め物、バターしょうゆ、バターコンソメ、ナムル、胡麻和え、おかか和え、塩昆布和え、のり和え、わさび和え、辛し和え、チーズ焼き、マリネなどに

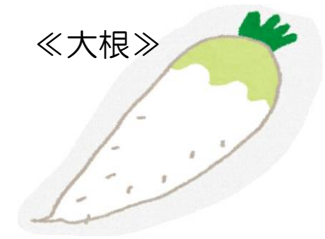


《小松菜》

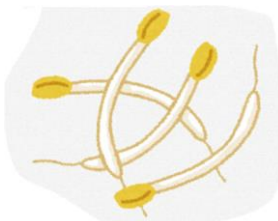
炒め物、バターしょうゆ、バターコンソメ、ナムル、胡麻和え、おかか和え、塩昆布和え、のり和え、わさび和え、辛子和え、煮びたしなどに

きんぴら、煮物、ナムル、浅漬け、甘酢漬け、梅和えなどに

《大根》



《もやし》



炒め物、ナムル、胡麻和え、おかか和え、塩昆布和え、のり和え、わさび和え、辛子和え、煮びたしなどに

炒め物、きんぴら、バターしょうゆ、ナムル、マリネ、煮びたし、ホイル蒸しなどに

《きのこ類》



# お弁当レシピ ～主菜～

## 【レンジから揚げ風】



写真は鶏肉 200g です

<p>材料（4カット）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉 100g</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・酒 小さじ 1/2</li> <li>・おろしにんにく                   小さじ 1 弱</li> <li>・おろししょうが                   小さじ 1 弱</li> <li>・片栗粉 大さじ2</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 鶏肉を食べやすい大きさに切る（唐揚げ用のカット済ならさらに簡単）</li> <li>2 ビニール袋に1の鶏肉、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうがを入れて全体に味がいきわたるように揉みこむ。</li> <li>3 2に片栗粉を入れて全体に片栗粉がつくように袋を振る。</li> <li>4 耐熱皿の上にクッキングシートひき、その上に3がくっつかないように並べる。</li> <li>5 ラップをせずに電子レンジ 600wで2分加熱したら出来上がり。</li> </ol>
---	--

下味までの準備（2まで）を前日に済ませば、当日はあっという間に仕上がります。唐揚げ粉を使うととっても簡単かも（下味をつけずに、肉にそのまま唐揚げ粉をまぶすだけ）。油で揚げないのでカロリーが気になる人にもお勧めです。

鶏もも肉の代わりに魚の切り身で同様に作っても、おいしくできます。

## 【レンジで照り焼き】



写真は鶏肉 200g です

<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉 100g</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・みりん 小さじ1</li> <li>・砂糖 小さじ 1/2</li> <li>・冷凍インゲン 20g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 鶏肉を食べやすい大きさに切って、シリコンスチーマーに入れる。しょうゆ、みりん、砂糖を入れてふたをして電子レンジ 600Wで3分加熱する。（耐熱容器でも可。その場合はラップを軽くかけて加熱する）</li> <li>2 食べやすい大きさに折った冷凍インゲンを2に入れて電子レンジで1分加熱したら出来あがり。</li> </ol>
---	---

水分が蒸発しにくいので照りは出にくいですが、盛り付けた後に残った調味料を、ふたをせずにレンジ加熱するととろみがつくのでそれをかけても良いでしょう（焦げやすいので、加熱時間は様子を見て加減してください。）

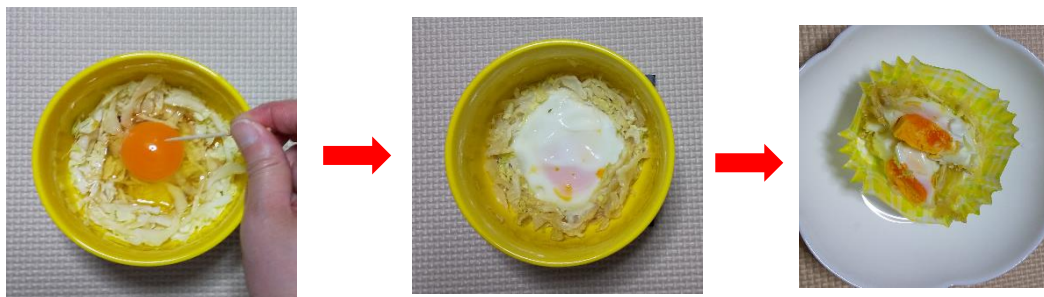
## 【レンジでオムレット】



<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 卵 1個</li> <li>• コンソメ 小さじ 1/2</li> <li>• こしょう 少々</li> <li>• ミックスベジタブル 大さじ 1</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 シリコンスチーマーで卵を溶き、コンソメ、こしょうをいれて混ぜる。</li> <li>2 1にミックスベジタブルを入れてふたをして 600Wの電子レンジで1分半加熱する。</li> </ol> <p>シリコンスチーマーの代わりに深めの耐熱容器でも作れます。その場合は器にクッキングシートを敷いて、その中に卵液、ミックスベジタブルを入れ軽くラップをし、加熱してください。(加熱時間は調整してください。)</p>
--	--

ミックスベジタブル以外の野菜を入れても良いです。火が通り難い野菜の場合は、先に軽く電子レンジで加熱しておきましょう。かにかま、青菜などを入れると色合いもきれいです。お弁当は野菜を入れにくいので、工夫をして野菜摂取量を増やしましょう。

## 【巣ごもり卵】



<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 卵 1個</li> <li>• キャベツ (干切り) ひとつかみ</li> <li>• めんつゆ 少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 深めの耐熱容器に干切りキャベツを入れ、真ん中にくぼみを作ります。</li> <li>2 キャベツのくぼみに卵を割り入れ、黄身を楊枝でツツツと数か所つつき、爆発しないようにする。</li> <li>3 めんつゆをかけ軽くラップをかけ、電子レンジ 600W で 2 分半加熱する。</li> </ol>
---	--

味付けはめんつゆの他に、塩・こしょう、ケチャップなどでも良いでしょう。お弁当に入れる場合は半熟は避けましょう。

朝食など、作ってすぐに食べる場合は、お好みの固さで。その場合は電子レンジの加熱時間は調節してください。

## お弁当レシピ ～副菜～

### 【レンジできんぴら】



<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼう 60g</li> <li>・人参 40g</li> <li>・しょうゆ 大さじ1/2</li> <li>・みりん 大さじ1/2</li> <li>・砂糖 小さじ1</li> <li>・ごま油 好みで</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ごぼうは斜めスライスして水にさらしてアクを抜く。ザルにあけて水気を切っておく。人参は短冊切りする。</li> <li>2 シリコンスチーマーに1を入れてふたをし、600Wの電子レンジ1分半加熱する。</li> <li>3 2にしょうゆ、みりん、砂糖を入れてふたをして600Wの電子レンジで1分加熱し、ふたを取り、上下を返し再度30秒加熱したら出来上がり。</li> <li>4 お好みでごま油を最後に適量垂らしても風味が出て美味しいです。</li> </ol>
--	---

盛り付け後にいりごまをトッピングしてみてもは。刺激物が大丈夫な方には七味唐辛子をトッピングしても良いですね。

### 【レンジでかぼちゃバターしょうゆ】



<p>材料（6カット）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ 100g</li> <li>・バター 3g</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 かぼちゃは食べやすい大きさにカットする。</li> <li>2 シリコンスチーマーに入れてふたをし、600Wの電子レンジで1分半加熱する。</li> <li>3 2に火が通ったら、バター、しょうゆを入れて1分加熱する。上下ひっくり返してふたをとって再度30秒加熱したら出来上がり。</li> </ol>
---	--

かぼちゃの他、じゃが芋、人参、サツマイモ、玉ねぎ、きのこ、大根、いんげんなど色々な野菜でも作れます。季節に合わせた野菜を使って作ってみては・・・

## 【レンジでナムル】



<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜 60g</li> <li>・人参 10g</li> <li>・もやし 30g</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・鶏ガラスープの素 小さじ1/2</li> <li>・ごま油 小さじ1/2</li> <li>・いりごま 適量</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 小松菜は2～3センチの長さにカットする。人参は千切りする。</li> <li>2 1の小松菜と人参、もやしをシリコンスチーマーに入れてふたを600Wの電子レンジで2分加熱する。</li> <li>3 しょうゆ、鶏がらスープの素、ゴマ油を器に入れて合わせる。</li> <li>4 2が冷めたら水気をしぼり、3と和える。</li> <li>5 盛り付けたらいりごまを適量かける。</li> </ol>
--	--

お酢を入れるとさっぱりとした味になります。野菜の水気をしっかり切らないと味が薄くなります。

しょうゆの代わりに塩を入れると塩ナムルになります。塩小さじ1/4、ゴマ油小さじ1、好みて一味をかけてください。

## 【ごま和え】



<p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草 75g</li> <li>・しめじ 25g</li> <li>・めんつゆ 小さじ1</li> <li>・すりごま 小さじ1</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ほうれん草は2～3センチの長さにカットする。しめじは石づきを取ってからほぐす。</li> <li>2 シリコンスチーマーに1を入れてふたをして600W電子レンジで1分加熱する。上下をひっくり返してからふたをして30秒加熱する。</li> <li>3 2が冷めたら水気をしぼり、めんつゆ、すりごまを入れて和えたら出来上がり。</li> </ol>
--	---

めんつゆを使うと和え物が簡単です。すりごまを入れる事で水分を吸ってくれます。

茹でた青菜、いんげん、ナス、オクラ、人参、水で戻しただけの切干大根、生のままのきゅうりでも出来ます。