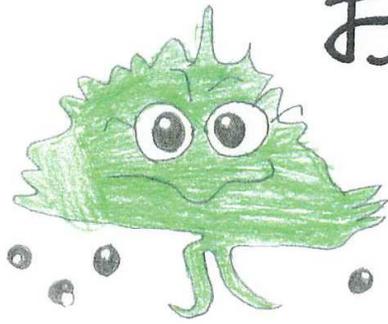


お弁当の日 レシピ集



川合小学校

ぜひ作ってみてください!!



作: 令和4年度川合小学校保健委員会

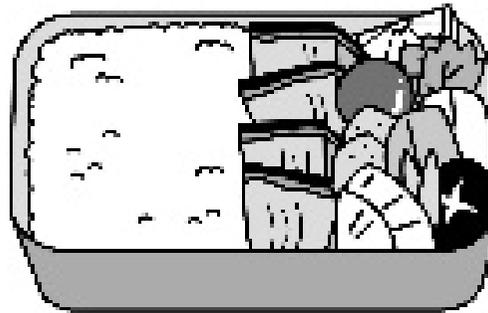
なぜお弁当作りをするの？

1.食べ物に関心をもつため

お弁当もふだんの食事と同じで栄養バランスよく、

2. おうちの人に感謝の気持ちをもつ

ため



3.将来、自分で作って食べて生きていくた

め

< も く じ >

	ページ
○おすすめレシピ	
☆ツナピー	1
☆ちくきゅう	2
☆にんじんベーコン	3
☆ごまピー	4
☆ツナとポテトのチーズ風味いため	5
☆にんじんシリシリ	5
☆そばろのおにぎり	
☆じゃがピーシャキシャキいため	
☆ウインナーきゅうり	
○保健委員会よりお弁当作りのアドバイス	5
○川合小のお弁当の日紹介	10
○お弁当をおいしく作るコツ	11



ほけんいいんかい
保健委員会おすすめ!



らく らく べんとう ひ
楽(たのしく) 楽(かんたん) お弁当の日レシピ♪

りょうりめい
料理名【ツナピー】

りょうりめい
料理名【ちくきゅう】

りょうりめい
☆料理のできあがり



おすすめポイント

フライパンを使わはい
ところ
作り方が単純で簡単

りょうりめい
☆料理のできあがり



おすすめポイント

低学年でもできる
ちくかんたん!!
きゅうりのかわりに
チーズを使ってもいいよ。



☆材料 (4人分)

ピーマン 2個
ツナ 1缶
めんつゆ 1缶くらい
(適量)

☆作り方

- ① ピーマンを線切りにする
- ② 耐熱皿に切ったピーマンを入れる
- ③ レンジでやわらかくなるまで温める
- ④ 冷めたらツナを入れる
- ⑤ めんつゆを入れ混ぜる

☆材料 (1人分)

5cmのちくわ 2本
きゅうり 1/2本

☆作り方

- ① きゅうりをちくわのサイズに
あわせてきる。
- ② ちくわの中にきゅうりを入れる



ほけんいいんかい
保健委員会おすすめ!



らく らく べんとう ひ
楽(たのしく) 楽(かんたん) お弁当の日レシピ♪

りょうりめい
料理名【ニンジン ベーコン】



りょうりめい
☆料理のできあがり (イラストまたは写真)



りょうりめい
☆材料 (1人分)

○ニンジン 本本
ベーコン 1枚
ゴマ油 小さじ1

☆作り方

- ① ニンジンの皮をむいてせんざりにする。
- ② ベーコンを切る
- ③ フライパンをあたためゴマ油を入れて、
1人じん、ベーコンをあたためる。
- ④ 1人じんがしんなりするまであたためる

りょうりめい
料理名【ごまピー】



りょうりめい
☆料理のできあがり (イラストまたは写真)



りょうりめい
☆材料 (1人分)

○ピーマン (1こ)
ごま油 (7きりょう)
とりがらスープ (小さじ1)
しょうゆ (小さじ)
かつおぶし (7きりょう)
白ごま (7きりょう)

☆作り方

- ① ピーマンを切る(細切り)
- ② ごま油でしんなりするまでいためる
- ③ とりがらスープのむとしょうゆを入れていためる
- ④ かつおぶしとごまを入れる



ほけんいいんかい
保健委員会おすすめ!



らく らく べんとう ひ
楽(たのしく) 楽(かんたん) お弁当の日レシピ♪

りょうりめい
料理名【ツナとポテトのチーズ風味炒め】



りょうり
☆料理のできあがり (イラストまたは写真)



ざいりょう
☆材料 (1人分)

- ツナ缶 スズ(1) (汁をきる)
- ジャガイモ 1/4こ (いろいろ切り)
- 玉ねぎ 大きじ 半分切り
- 塩こしょう、粉チーズ 各少々
- サラダ油 小さじ1

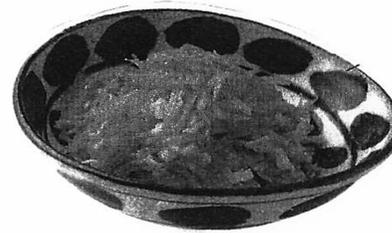
☆作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎ、ジャガイモ、ツナの順に入れて炒め塩こしょう、粉チーズで味をつける

りょうりめい
料理名【にんじんシリシリ】



りょうり
☆料理のできあがり (イラストまたは写真)



ざいりょう
☆材料 (4人分)

- にんじん (1本)
- 塩 (小さじ1/2)
- だし (少し)
- たまご (2こ)
- ツナかん (1かん)
- 油 (大さじ1)

☆作り方

- ① にんじんのかさをまいてスライサーで糸切にする。
- ② にんじんに塩をうけておそれから水けをしぼる。
- ③ フライパンに油を入れてにんじんをいためる。
- ④ いためたにんじんに、ツナをまぜる。
- ⑤ だしを少しうけてたまごを入れてまぜる。



ほけんいんかい
保健委員会おすすめ!

3

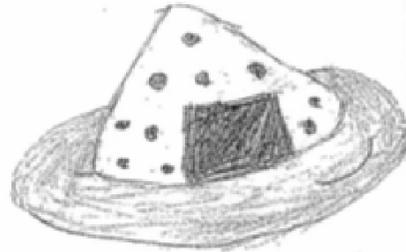


らく らく べんとう ひ
楽(たのしく) 楽(かんたん) お弁当の日レシピ♪

料理名【そばろのおにぎり】



★料理のできあがり (イラストまたは写真)



★材料 (1人分)

- ごはん 茶わんばし
- のり 1まい
- そばろ てきりょう

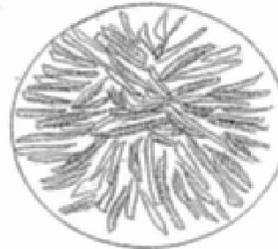
★作り方

- ①材料をじょうぶにする。
- ②ごはんとりそばろをませる。
- ③おにぎりを作る。
- ④おにぎりにのりをまく。

料理名【じゃがいもジャキジャキいため】



★料理のできあがり (イラストまたは写真)



★材料 (4人分)

- じゃがいも(大)1個
- ピーマン1個
- 【じゃが大さじ1
- ★塩少々
- ・砂糖小さじ1
- 水大さじ2
- 油小さじ1

★作り方

- ①じゃがいもの皮をむいて千切りする。
- ②ピーマンの朱重をとって千切りにする。
- ③油をフライパンに入れて温め、じゃがいもをいためろ。とうめい感が出てきたら★をいれる。
- ④汁けがなくなってきたらピーマンをくわえていためてでき上がり。



ほけんいいんかい
保健委員会おすすめ!



らく (たのしく) らく (かんたん) べんとう ひ お弁当の日レシピ♪

りょうりめい
料理名【ウインナー きゅうり】



☆料理のできあがり (イラストまたは写真)



☆材料 (1人分)

- きゅうり ½ 本
- ウインナー 2 本
- くし 2 本

☆作り方

- ① きゅうりを 1cm のおぎりにきる。
- ② ウインナーを 1cm にきる。
- ③ ウインナーをいためる。(こけがめがつくまで)
- ④ きゅうりとウインナーをこうこしにくしにさす。

保健委員会からお弁当作りのアドバイス!

NI

☆前日に準備

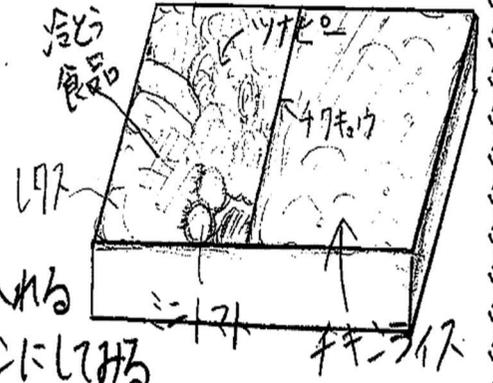
前日に材料を切っておく

☆野菜を多く使う

- ・メスを使っておく
- ・おにぎりにいろいろな具を入れる
- ・ごはんをキーンライスやチャーハンにしてみる

☆簡単に作るための方法

- ・包丁を使わない料理をする。手でちぎるそのまま食べられる物を使う
- ・冷たい食品をうまく使う

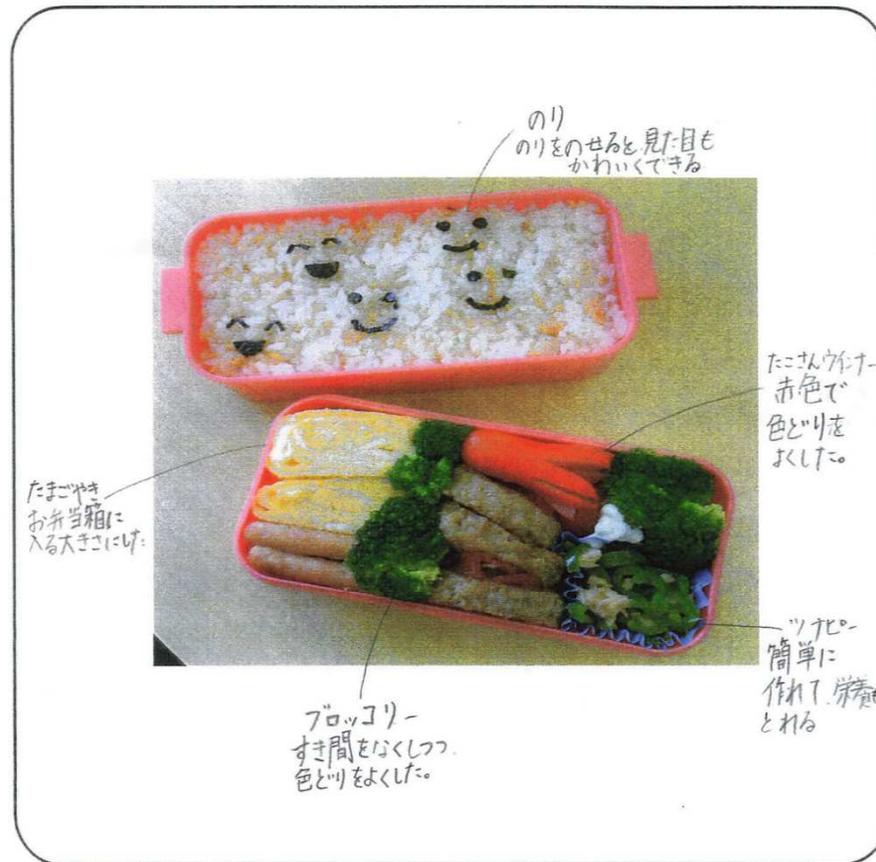


保健委員会からお弁当作りのアドバイス！

私たち保健委員会が実際にお弁当の日に作ったお弁当で工夫したことを紹介します。作る時の参考にしてもらえたらうれしいです。



☆お弁当写真



☆みんなへ お弁当作りのアドバイス！

ブロッコリーやトマトですき間をうめると色とりもよくなって見た目がいい。
簡単に作れるものや冷たい食品を使うと短い時間で、たくさんの料理ができる。

☆お弁当写真



あげぎょうざを
なるべくつめて
入れた

今どりを
よした

☆みんなへ お弁当作りのアドバイス!

前日に、下じんびをしておくと、次の日の朝が少しらくになる。

☆お弁当写真



さつまいも入り
しょうが焼き
焼いた

七かた
トマト

七かた
ツナピー

アヒ焼き
肉を焼いた

☆みんなへ お弁当作りのアドバイス!

つくきょう、バツかん単! 赤、黄、緑、がよろよろにした季節の野菜を使った

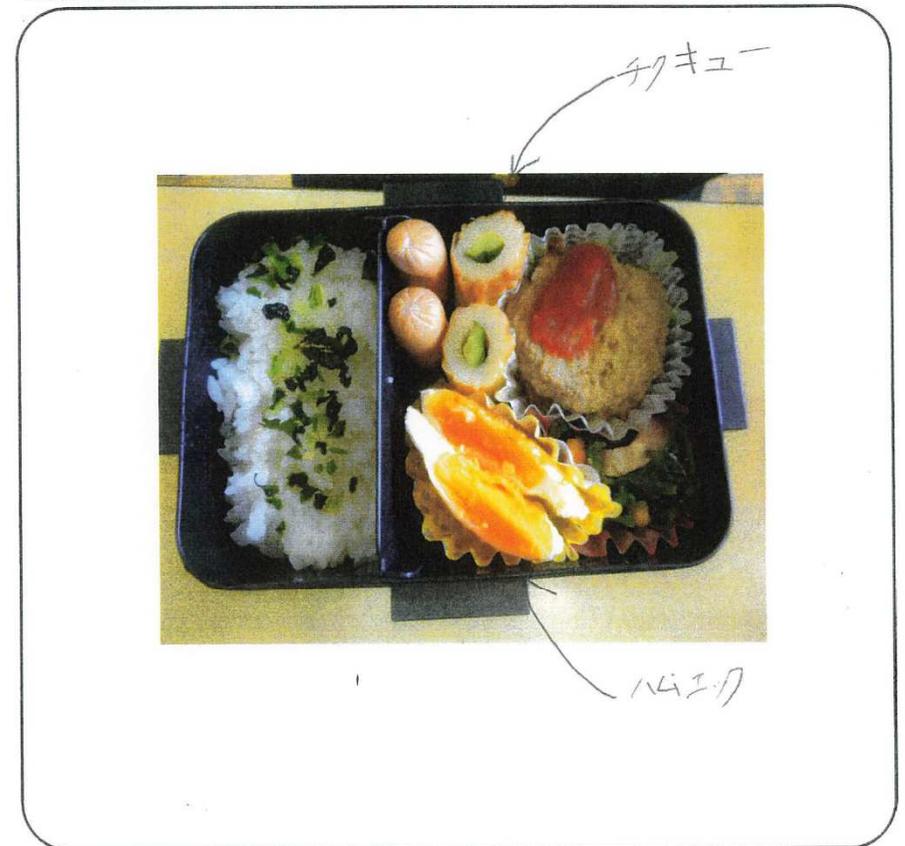
☆お弁当写真



☆みんなへ お弁当作りのアドバイス!

野菜を切るのは前日にやる方が良い
(下準備)
お弁当箱のすき間は野菜をつめる

☆お弁当写真



☆みんなへ お弁当作りのアドバイス!

チクキューはかんたんに行えるし、時間がない人にもできる

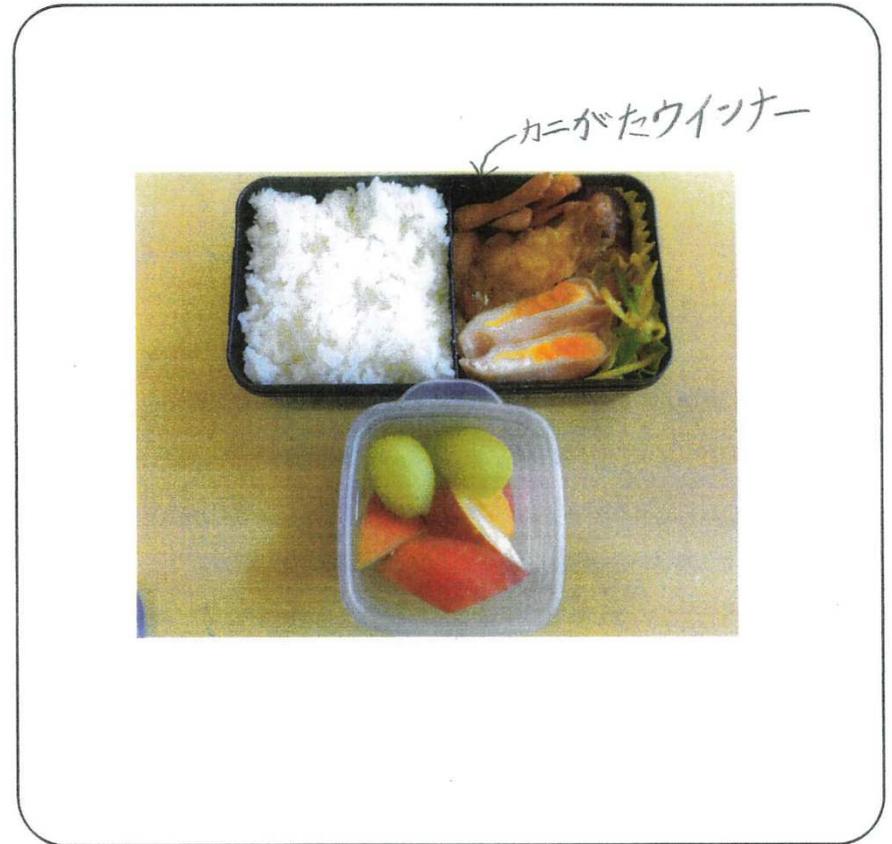
☆お弁当写真



☆みんなへ お弁当作りのアドバイス!

自分で好きなやさしいかを自分でつめたりばらんすをかんがえたりするといい。

☆お弁当写真



☆みんなへ お弁当作りのアドバイス!

メニューは、4つか、5つ作った、お弁当にめがすいし、作り方がかんたんだった。

川合小学校のお弁当の日

