

おいしく食べて生活習慣病予防

～春のランチボックス～



主食 パエリア風炊き込みご飯

材料	1人分	作りやすい量(4人分)
精白米	75g	2合
玉ねぎ	30g	120g
赤パプリカ	15g	1/2個
黄パプリカ	15g	1/2個
鶏むね肉	40g	160g
塩	少々	小さじ1/5
こしょう	少々	少々
水	25cc	100cc
トマトジュース(無塩)	50cc	200cc
酒(あれば白ワイン)	大さじ1/4	大さじ1
カレー粉	少々	小さじ1/2
固形コンソメ	1/4個	1個
パセリ	少々	少々

【作り方】

- ① 精白米を研いで、ザルに上げておく。
- ② 玉ねぎ、パプリカは角切りにする。
- ③ 鶏むね肉には塩、こしょうを振る。
- ④ 炊飯器に、①、酒、トマトジュース、水、カレー粉、固形コンソメを入れて軽く混ぜ、②、鶏むね肉をのせる。
- ⑤ 炊飯し、炊き上がったら、鶏肉をほぐしながら、かき混ぜて蒸らす。
- ⑥ 器(弁当箱)に盛り付け、上にパセリを振る。



炊飯器にお任せ!

主菜 海苔チーズ卵焼き

材料	1人分	2人分
卵	1個	2個
マヨネーズ	小さじ1	小さじ2
スライスチーズ	1/2枚	1枚
焼きのり	少々	全形1/2枚
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1

【作り方】

- ① 卵を割りほぐす。マヨネーズを加えてさらに混ぜる。
- ② スライスチーズ、海苔をそれぞれ半分にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の卵液を1/3入れ広げる。半熟の時に、中央にチーズ、海苔をのせて巻く。さらに卵液を1/3入れ、同じようにチーズ、海苔をのせて卵焼きを巻いていく。残り1/3の卵液を流して、巻く。

副菜	ブロッコリーとたけのこのガーリック炒め	
材料	1人分	2人分
ブロッコリー	30g	60g
たけのこ(茹で)	20g	40g
ベーコン	8g	16g
おろしにんにく	少々	小さじ1/2
サラダ油	2g	小さじ1
こいくちしょうゆ	少々	小さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリー、たけのこは食べやすく一口大に切る。ベーコンは細切りにする。
- ② ブロッコリーは耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する（2人分で600W30秒くらい、固めに）。水分をペーパーで除いておく。
- ③ フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れてから火にかけ、弱火で香りを出し、ベーコンを加える。
- ④ ③にブロッコリーとたけのこを加え、こんがり焼き色を付ける。
- ⑤ 仕上げにしょうゆを加え、全体に味をなじませたら完成。



タケノコがないときは
じゃがいもやレンコンに
代えてもおいしいよ！

副菜	新玉ねぎとトマトのおかか和え	
材料	1人分	2人分
新玉ねぎ	30g	60g
ミニトマト	2個	4個
カットわかめ	0.5g	小さじ1 (1g)
ポン酢しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
かつお節	1g	小1P (2g)

【作り方】

- ① 新玉ねぎは薄くスライスし、広げて10～15分程、空気にさらす。
- ② ミニトマトはヘタを除いて、縦に4等分に切る。
- ③ カットわかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ④ ①②③をポン酢で和え、最後にかつお節を加える。

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		食塩相当量 g
				食物繊維 g		
パエリア風炊き込みご飯	333	14.9	1.7	65.6	1.7	0.9
海苔チーズ卵焼き	158	9.7	13.3	1.0	0.5	0.6
ブロッコリーとたけのこのガーリック炒め	57	3.7	3.8	3.8	2.3	0.4
新玉ねぎとトマトのおかか和え	23	1.6	0.1	4.7	0.9	0.5
合計	571	29.9	18.9	75.1	5.4	2.4

お弁当でも「主食・主菜・副菜をそろえよう！」



スーパーやコンビニでお弁当を購入するときも工夫次第でバランスアップできます！



例) のり弁当
(主食・主菜)

野菜の和え物
(副菜)



主食・主菜・副菜をそろえ、彩りを意識すると自然と栄養バランスも整いますね



野菜料理をプラスしてバランスアップ！