

＜管理栄養士おすすめ！
栄養バランスのよいお弁当＞

「3・1・2 弁当箱法」で、
お弁当の栄養バランスを確認してみましょう。



3・1・2 弁当箱法

基本ルール

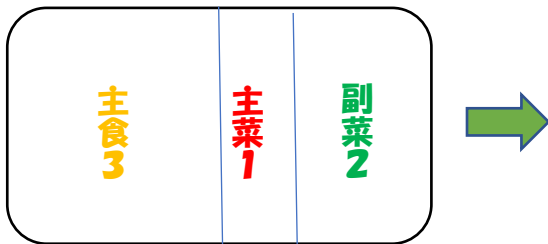
＜自分にあった量のお弁当箱を選ぶ＞

- ・1食 700Kcal とりたい人は、700mlのお弁当箱を選ぶ

＜動かないようにしっかりつめる＞

- ・少なすぎず（←おかずが片寄らない）、ぎゅうぎゅうすぎない（←蓋でつぶれない）
程度に詰める。

＜主食3：主菜1：副菜2の割合でつめる＞



食事バランスガイド

主食：ごはん・パン・麺

副菜：野菜・芋・きのこ・海藻料理

主菜：肉・魚・卵・大豆料理



ごはん

ゆでブロッコリー・パプリカのきんぴら・
ほうれん草のかにかま和え・レタス・
ミニトマト・昆布の佃煮

豚肉のねぎ塩炒め

＜油を多く使った料理は1品だけ＞

- ・脂質を取りすぎないために、焼く・煮る・ゆでる・酢の物・和えるなどの調理法を組み合わせます。

油を多く使った料理例：揚げ物、マヨネーズサラダ、炒め物、ピラフ、チャーハンなど

＜彩りよく＞

- ・おいしそう色合い⇨栄養バランスが良い

レシピは次ページ



おすすめ☆お弁当レシピ

副菜：きゅうりのワサビ和え



〈材料〉きゅうり 1 本、塩小さじ 1/4・砂糖小さじ 1/2・練わさび小さじ 1/2

〈作り方〉 前の晩に作ります。

1. きゅうりを 1 cm 程度の輪切りにして塩をふる。
2. 15 分ほどおき水分がでてきたら水気をしぼり、ビニール袋に入れ、砂糖と練わさびを混ぜる。
3. 一晩冷蔵庫で漬ける。

鯖の塩焼き（鯖の切り身に塩をしてグリルで焼く）
おからの煮物（冷凍保存→レンジで再加熱）
ゆでブロッコリーとカリフラワー・トマト・レタス

副菜：ポテトのチーズ焼き



〈材料 2 人分〉じゃが芋小 1 個・ハーブソルト適量・溶けるチーズ適量、乾燥パセリ

〈作り方〉

1. 前日の晩に、じゃが芋を洗ってラップに包み、レンジで柔らかくなるまで加熱する。600Wで約3分。そのまま冷まして朝まで冷蔵保存。
2. 翌朝、皮をむき一口大にカットしてアルミカップに入れ、ハーブソルト・溶けるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。パセリをふる。

焼肉（牛赤身肉に酒・塩・片栗粉少量をまぶして炒める。焼肉のたれで味付け。）

青梗菜（レンジ加熱してよく水気をしぼる）

大根なます（作り置き：カットして調味酢に漬ける）

なすのレンジ煮（カットしたなすにごま油を絡める。めんつゆをかけてレンジで加熱）

注：お弁当箱に詰める時は、キッチンペーパーでしっかり汁気・水気をきりましょう。

魚焼きグリルを使って簡単調理

焼きナスと
焼き万願寺唐辛子



13分



10分



醤油
鰹節
ポン酢
七味などで

鱈の
タルタルソース焼き



塩コショウをふり9分、タルタルソースをのせて3分