

お弁当のレシピ集

1月19日は明保小のお弁当の日



宇都宮市の学校栄養士(給食向上研究会・お弁当資料作成班)が作成したものです。

参考にしてください。

【参考文献】

- 「園児のお弁当」 主婦と生活者
- 「手軽にできるおいしいお弁当」 西東社
- 「毎日のお弁当」 オレンジページ
- 「野菜いっぱいのお弁当」 家の光協会
- 「中高生のお弁当」 主婦の友社



主食

塩鮭と青じそおにぎり

材料<2 個分>

- ・温かいご飯…300g
- ・塩鮭…小1切れ
- ・青じそ…3枚
- ・白いりごま…大さじ1

作り方

- 1、塩鮭は焼いて、皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- 2、青じそは、細かく切る。
- 3、ご飯に、塩鮭、青じそ白いりごまを入れて軽く混ぜる。
- 4、二等分にしてそれぞれ三角形ににぎる。

ポイント

- 衛生管理の面から、直接手で握るのではなく、ラップにくるんで握りましょう。

おかか入り焼きおにぎり

材料<3 個分>

- ・ご飯…300g
- ・削りかつお…大さじ2
- ・しょうゆ…適量

作り方

- 1、削りかつおにしょうゆを混ぜる。
- 2、ご飯を三等分にして①を中心に入れて、おにぎりを作る。
- 3、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 4、熱いうちにしょうゆをハケで塗り、もう一度さっと焼く。

ポイント

- フライパンに油をひいて焼いても良いです。

カレーポテトのロールパンサンド

材料<2 人分>

- ・ロールパン…4 個
- ・ホールコーン（缶詰）…大さじ2
- ・レタス…2 枚
- ・パセリ…少々
- ・マッシュポテトの素（市販品）…大さじ6
- ・牛乳…1/2 カップ
- ・マーガリン…大さじ2
- ・カレー粉 塩・こしょう…各少々
- ・バター…小さじ2

作り方

- 1、ロールパンに縦に切れ目をいれ、マーガリンを塗る。
- 2、コーンはザルにとって水気を切る。
- 3、鍋にマッシュポテトの素を入れ木べらで混ぜながら弱火で1分位煮る。
- 4、③にコーン、カレー粉、塩こしょう、バターを加えてひと煮して冷ます。

ポイント

- お好みできゅうり、ツナ、ハムをはさんでも良いです。

ツナませご飯

材料〈2人分〉

- ・ツナ(缶)…小2/3缶
- ・浅葱…2本
- ・ザーサイ(味付け)…40g
- ・いりゴマ(黒)…小さじ2
- ・塩・コショウ…各少量
- ・ご飯…茶碗2杯分

作り方

- 1、ツナは汁をきってほぐし、ザーサイは千切りにする。
- 2、ボウルに温かいご飯を入れ、①と塩・コショウを加えてませ、小口切りにした浅葱といりゴマを散らす。

ポイント

- ツナはよく汁気をきりましょう。
- あらかじめツナやザーサイに味が付いているので、塩・コショウは控えめにしましょう。

ニンジンそぼろのせご飯

材料〈2人分〉

- ・ニンジン…20g
- ・キヌサヤ…2枚
- ・ちりめんじゃこ…大さじ2
- ・ご飯…200g
- 酒…小さじ2
- 砂糖…小さじ1/2
- 塩…少々
- 塩…少々

作り方

- 1、ちりめんじゃこは熱湯をかけて水気を切り、ご飯とませで弁当箱につめておく。
- 2、ニンジンは皮を向いてすりおろし、なべに入れる。Aを加えて弱火にかけ、ませながら炒る。キヌサヤは千切りにし、茹でて水気を切り、塩をふる。
- 3、①に②をニンジンの形になるようにのせる。

ポイント

- 親子で一緒に作ることで、ニンジンが苦手な子供もおいしく食べられます。



主 菜

鮭のみそ漬け焼き

材料〈2人分〉

生鮭 1切れ
みそ 大さじ2
みりん 小さじ2

作り方

【前日】鮭は半分に切り、みりんで溶いたみそをぬり、一晩おく。

【当日】みそを落とし、オーブントースターで4、5分、こんがり焼く。

ポイント

ブリ、白身魚などでもおいしくできます。
塩鮭はしょっぱくなりすぎてしまうので、使う場合にはみその量に注意してください。

白身魚パン粉焼き

材料〈2人分〉

白身魚 1切れ
塩・こしょう 少々
パン粉 大さじ2
パセリ（みじん切りまたは乾燥） 小さじ1
オリーブ油 適量

作り方

1. 白身魚は半分に切り、塩・こしょうをふる。
2. 耐熱皿に、白身魚をのせ、上からパン粉、パセリをふり、オリーブ油をたらす。
3. 210℃にあたためたオーブンで約10～12分きつね色になるまで焼く。

ポイント

オリーブ油はたっぷりめにかけてとこんがり焼きあがります。

鱈（たら）のベーコン巻き焼き

材料〈2人分〉

生たら 1切
カットベーコン 2枚
塩 少々
小麦粉 少々
サラダ油 適量

作り方

1. たらは塩をしておき、小麦粉をまぶす。
2. たらにベーコンを巻く。
3. フライパンに油を熱し、2を両面こんがり焼く。

ポイント

ほかの白身魚でもおいしくできます。

鮭ポテト

材料〈2人分〉

じゃがいも（中） 1個
バター 小さじ2
鮭フレーク（市販） 大さじ2
パセリ（乾燥も可） 少々
塩・こしょう 少々

作り方

1. じゃがいもは洗って水気がついたままラップに包み、レンジで1分30秒加熱する。
2. 熱いうちに皮をむき、フォークでつぶし、バターを入れて混ぜる。
3. 鮭フレーク、あらみじんにしたパセリを加えて混ぜる。塩・こしょうで味をととのえ、団子のように丸める。

ポイント

具はラップに包んで丸めると、手が汚れずに済みます。1人分のめやすは2個です。

ちくわ甘辛炒め

材料 <2人分>

ちくわ 1本
ごま油 小さじ2
砂糖、しょうゆ 少々

作り方

1. ちくわは5mmの輪切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ちくわを炒める。
3. 砂糖、しょうゆを加え、味をととのえる。

ポイント

枝豆やアスパラ、絹さやなどを入れると彩りがよくなります。

豚肉の野菜巻き

材料 <2人分>

豚薄切り肉 4枚 塩・こしょう 少々
にんじん 1/2本 サラダ油 小さじ2
さやいんげん 4本

<作り方>

1. にんじんは5mm角、5cmの長さに切る。さやいんげんは筋を取り、にんじんの長さにそろえて切る。それぞれを茹でておく。
2. 豚薄切り肉をひろげて、塩、こしょうをふり、1を各2本ずつのせて巻く。
3. フライパンに油を熱し、2の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら全体を焼く。

ポイント

ベーコンを巻いてもおいしいです。
解凍した冷凍フライドポテト、アスパラ、ヤングコーンなど野菜を代えてアレンジもできます。

チーズ入りはんぺんのバター焼き

材料 <2人分>

チーズ入りはんぺん 1枚
(はんぺんを半分切ってスライスチーズをはさんでも可)
バター 小さじ2

作り方

1. フライパンにバターを熱し、はんぺんを入れてきつね色になるまで中火で焼く。
2. 冷めてから好みの大きさにカットする。

ポイント

時間のないときにおすすめです。

貝だくさん炒り卵

材料 <2人分>

溶き卵 1個分
しいたけ(みじん切り) 1/4枚
エビ(小さめ) 2尾
万能ねぎ(小口切り) 大さじ1
牛乳 小さじ2
塩、こしょう 少々
サラダ油 小さじ2

作り方

1. 溶き卵にそれぞれ刻んだ貝、牛乳、塩、こしょうを加えて軽く混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を流し入れ、強火のまま菜箸などで固まらないようによくかき混ぜる。

ポイント

塩の代わりにしょうゆ(小さじ2)で和風に、顆粒コンソメ(小さじ1)で洋風に。貝を替えればバリエーションが広がります。

手羽先のソテー

材料 <2人分>

手羽先 4本
塩・こしょう 少々
オリーブ油 小さじ2
にんにく 2/3かけ

<作り方>

1. 手羽先は皮の裏側を、包丁で骨にそって切り込みを入れて開き、塩・こしょうをふる。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、薄切りにしたにんにくを炒め、1を並べて皮面からこんがり焼きつけて、両面を色よく焼く。

ポイント

持ちやすいようにアルミホイルを巻いたり、飾りにリボンを付けてもかわくなります。

色いろ肉団子

材料 <2人分>

肉団子（市販） 1袋
ブロッコリー
にんじん
プチトマト

<作り方>

1. 肉団子はオーブンで温めておく（表示にしたがってください）
2. ブロッコリー、にんじんは、食べやすい形にし、下茹でしておく。
3. ピックまたはつまようじに、お好みです。

ポイント

にんじんは型抜きを使うとさらにかわいく盛りつけることができます。

シチューでグラタン

材料 <2人分>

残りもののシチュー 100cc
とろけるチーズ 大さじ1
パン粉 少々
パセリ（乾燥） 少々

<作り方>

1. アルミカップにシチューを入れる。
2. 上からとろけるチーズ、パン粉、パセリの順にのせ、190℃に温めたオーブンで約5分、表面がきつね色になるまで焼く。

ポイント

アルミカップは楕円形の、大きいものがおすすめです。

松風焼き

材料 <2人分>

鶏ひき肉 100g
みそ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
白ごま 少々

<作り方>

1. ボウルに白ごま以外の材料を入れて、ねばりが出るまでよく練る。
2. バットや耐熱容器に1を敷き詰め、上に白ごまをふりかけ、180℃に温めたオーブンで約20分焼き上げる。
3. 食べやすい大きさにカットする。

ポイント

市販の焼肉のたれを使って調味してもおいしいです。

ハンバーグチーズコーン焼

材料 <2人分>

ハンバーグ（冷凍） 2個
とろけるチーズ 1枚
コーン（缶） 小さじ2

<作り方>

1. とろけるチーズは半分に切る。
2. ハンバーグの上に、とろけるチーズ、コーンをのせる。
3. 200℃に温めておいたオーブンで約3分加熱する。

ポイント

ハンバーグの大きさにより、加熱時間は変わります。
オーブントースターでも同じ時間で加熱できます。

ソーセージ カレーソテー

材料 <2人分>

ソーセージ 2本 ピーマン 1個
トマト 1/2個 玉ねぎ 1/4個
サラダ油 適量
塩・こしょう 少々
カレー粉 小さじ1/2

<作り方>

1. ソーセージ、野菜はそれぞれ2cmくらいの大きさに切る。
2. 鍋に油を熱して玉ねぎを炒め、やわらかくならしたほかの野菜、ソーセージを加える。
3. ソーセージに焼き色がついたら、カレー粉をまぶし、塩・こしょうで味をととのえる。

ポイント

カレー粉の量は、お好みで調節しましょう。

シーチキンのピーマンカップ

材料 <2人分>

ピーマン 2個 マヨネーズ 大さじ2
ツナ（缶） 大さじ8 塩・こしょう 少々
玉ねぎ 大さじ4
パン粉 小さじ4 粉チーズ 少々

<作り方>

1. ピーマンは縦半分に切り、種を取り除く。
2. ツナは缶汁を切る。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、ツナ、マヨネーズ、塩、こしょうを加えよく混ぜる。
4. 1に2、3を詰め、パン粉、粉チーズを上から振り、190℃に温めておいたオーブンで約6分こんがり焼く。

ポイント

オーブントースターでも同じ時間で加熱できます。
お弁当の大きさに合わせてカットしましょう。



副 菜

油揚げのチーズ焼き

<材料>

油揚げ 1/2枚
スライスチーズ 1枚
ケチャップ 小さじ1

作り方

- 1、油揚げとチーズは半分に切る。
- 2、油揚げの表面にケチャップをぬり、チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで3~4分焼く。

ポイント

焼いたあとでも、お弁当箱に合わせてカットできます。

マヨネーズやカレー味などにしてもおいしいです。

枝豆入りいも団子

<材料>

じゃがいも 小1個
冷凍枝豆 6さや
マヨネーズ 大さじ1 1/3
塩・こしょう 各少々

作り方

- 1、じゃがいもはラップで包んでレンジで1分加熱し、熱いうちに皮をむいてつぶし、マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜる。
- 2、冷凍枝豆は流水で解凍し、豆を取り出して1に加え、2等分にして団子状にまとめる。

ポイント

カレー粉少々を加えてもおいしくできます。

さつまいものマッシュサラダ

<材料>

さつまいも 6cm
レーズン・マヨネーズ 各小さじ2
塩・こしょう 各少々

作り方

- 1、さつまいもは皮付きのままラップで包んでレンジで1分加熱し、フォークなどでざっくりつぶす。
- 2、レーズンを加え、マヨネーズと塩・こしょうであえる。

しいたけの炒めもの

<材料>

しいたけ 2個
にんじん 5cm
ウインナー 1本
にら 5g
砂糖 小さじ1
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
油 適量

作り方

- 1、しいたけは千切り、ウインナーは半月切り、にんじんは千切り、にらは2.5cm幅に切る。
- 2、フライパンに油を敷き、1をいためる。
- 3、酒、砂糖、しょうゆを入れる。

ごまサラダ

材料<2人分>

さつまいも 約4 cm
にんじん 約3 cm
さやいんげん 4本
酢 小さじ2
白すりごま、サラダ油 各小さじ1
塩・こしょう 各少々

作り方

1. さつまいもは皮付きのまま1 cm角に、にんじんも1 cm角、いんげんは2 cmに切る。
2. 鍋に湯を沸かして、いんげん、にんじん、さつまいもを柔らかくなるまで茹でる。
3. 水気を切り、酢、すりごま、サラダ油、塩・こしょうを合わせたもので和える。

キャベツのゴマ炒め

<材料>

キャベツ 1枚
白ゴマ 小さじ1
ごま油・塩・こしょう 各少々

作り方

1. キャベツはざく切りにして器に入れ、塩・こしょうをふってごま油をかける。
2. ラップをかけてレンジで30秒加熱し、ごまを加えてさっと混ぜる。

ブロッコリーのチーズ焼き

ブロッコリー 50g
とろけるチーズ 適量
パン粉 適量

作り方

1. ブロッコリーを小房に分け、塩茹でする。
2. アルミカップに1を入れ、チーズ・パン粉をふり、オーブントースターで焼く。

さつまいもとりんごの甘煮

さつまいも 100g
りんご 小1/8
酒 大さじ1
さとう 小さじ1
塩 少々

作り方

1. さつまいもとりんごは皮付きのまま、1 cm厚さのいちょう切りにする。
2. なべに①と酒、さとう、塩を入れ、水をひたひたに加えてから、さつまいもがやわらかくなるまで中火で煮る。

ブロッコリーのカレー炒め

材料 <2人分>

ブロッコリー 100g
油 小さじ1
カレー粉 少々
塩・こしょう 少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れた熱湯で固めに茹でる。
2. フライパンに油を熱し、1を炒め、カレー粉、塩・こしょうをふって手早く炒めあわせる。

ポイント

ウインナー等を入れてもおいしいです。

わかめとキャベツの炒め物

材料 <2人分>

塩抜きわかめ 15g
キャベツ 60g
しょうゆ 小さじ2/3
ごま 小さじ2/3
かつお節 少々

作り方

1. わかめはザク切りにする。
2. キャベツは茹でたあと、水気を切って一口大に切る。
3. わかめを炒め、キャベツとしょうゆ、ごま、かつお節を加え合わせる。

ニラとちくわの和え物

材料 <2人分>

ニラ 60g
ちくわ 20グラム
しょうゆ 小1
塩 少々

作り方

1. ニラは切らずに塩を加えて茹で、水にとって冷ましたら、水気を切って3cmくらいに切る。
2. ちくわは斜め切りにする。
3. ボールに1と2を入れ、しょうゆを加えて混ぜる。

しいたけのバター焼き

材料 <2人分>

しいたけ 4枚
さやいんげん 4本
塩・こしょう 少々
バター 小さじ1

作り方

1. しいたけは石づきをとって4つ割り、いんげんは3等分に切る。
2. フライパンにバターを溶かし、1をソテーし、しんなりしたら塩・こしょうをする。

にんじんとちくわのソース炒め

材料 <2人分>

にんじん	1/3本
ちくわ	1/2本
油	小さじ1
中濃ソース	大さじ2

作り方

1. にんじんは小さめの乱切りにし、ちくわは5mm幅の輪切りにする。
2. フライパンに油を熱し、にんじんを炒めしんなりしたらちくわを加え、ソースを入れ、汁気をとばす。

ミックスベジタブルのきんぴら風

材料 <2人分>

ミックスベジタブル	大3
しょうゆ	小1と1/3
砂糖	小1
ごま油	小2

作り方

1. フライパンに油を熱して、ミックスベジタブルを炒め、調味料で味付けする。

かぼちゃ炒め

材料 <2人分>

かぼちゃ	80g
ベーコン	20g
油	小1
塩こしょう	少々

作り方

1. かぼちゃは千切り、ベーコンは細切りに切る。
2. フライパンに油を熱し、①を炒め、塩こしょうで味付けする。

里芋の白ごま和え

材料 <2人分>

里芋	40g
白ごま(すりごま)	10g
塩	少々

作り方

1. 里芋は食べやすい大きさに切り、茹でて、ザルにあける。
2. をすりごまで和え、塩で味付けする。

じゃが芋のなめたけあえ

材料 <2人分>

じゃがいも	1個
なめたけ	大さじ2
ごまあぶら	小さじ1

作り方

1. じゃが芋は皮をむいて5mm幅の千切りにし、塩少々を加えた熱湯でゆで、すきとおってきたら手早くざるにあげ、水気をきる
2. 1をなめたけとごまあぶらであえる

ポイント

じゃが芋があたたかいうちに油と混ぜ合わせましょう。

たまねぎときのこのケチャップ炒め

材料 <2人分>

たまねぎ	1/2個
エリンギ	1本
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎは繊維にそって、1cm幅に切って、エリンギは縦にさいて、半分に切る。
2. フライパンに油を熱し、しんなりしたらケチャップ・塩・こしょうを加え、味をからめる。

ポイント

仕上げにパセリのみじん切りをまぜると見た目がきれいです。

かぼちゃのソテー

材料 <2人分>

かぼちゃ	60g
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. かぼちゃは5mm厚さの一口大に切って水に通しラップに包んで、レンジで約30秒加熱する。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を焼く。
3. 2の両面がこんがり焼けたら、塩・こしょうをふる。

マッシュかぼちゃ

材料 <2人分>

かぼちゃ	60g
はちみつ	小2
塩	少々

作り方

1. かぼちゃは皮をむき、一口大の薄切りにして、耐熱ボールに入れる。
2. 1に水小さじ1を入れてラップをし、レンジで1分半加熱する。一度取り出してからかき混ぜたあと、さらに1分加熱する。
3. かぼちゃがやわらかくなったら、塩、はちみつを加えてつぶし、よく混ぜ合わせる。

ポイント

かぼちゃが水っぽくなってしまったら、ラップはせず、もう一度レンジであたためて水分を蒸発させましょう。