

お弁当づくりのコツ①②③

参考に・・・

朝にイチからおかずをつくらない

コツ①は、「朝にイチからおかずをつくらない」です。

材料を切ったり炒めたり、朝にイチからお弁当のおかずをつくりはじめるのは大変ですし時間もかかります。いそがしい朝は、なるべく手間を減らしたいものです。野菜など材料を切っておく、下味をつけておくなど、ある程度の下ごしらえを前もってしておけば、短い時間でサッとつくることができます。

さらに、あらかじめ「まとめて」おかずをつくっておけば、朝は温めるだけでオーケー。

おすすめなのは、[夕飯](#)のおかずを多めにつくって、お弁当カップに入れて冷凍しておくことです。こうすれば、夕飯のついでにお弁当のおかずもつくれ、朝はチンして詰めるだけですから手間がはぶけます。

そのまま入れられるものを活用する

コツ②は、「そのまま入れられるものを活用する」ことです。

ミニトマトやお漬物などは、調理をしなくてもそのままお弁当に入れられます。あと少しの「すき間」が埋まらない！というときに便利ですね。赤いミニトマトやピンクのお漬物などは、色がきれいなのでお弁当の彩りにもなります。

最近は、自然解凍で食べられる冷凍食品もたくさんありますから、それらを活用してみるのもいいでしょう。入れるだけなら、調理の必要もありません。

がんばりすぎない！

コツ③の最後のひとは、「がんばりすぎない」ということです。

息切れせずに毎日お弁当をつくり続ける上で、一番大切なことかもしれません。

家族の[健康](#)を考えたり、お弁当の見た目を考えて、ついついがんばってしまうお弁当づくりです。

でも、毎日毎日がんばり続けると、お弁当づくりが辛くなってきてしまいます・・・。

適度に手を抜きながらの方が、ラクにお弁当をつくり続けられそうです。

保温機能のあるお弁当箱にカレーをバーンと入れたり、卵焼きではなく、ゆで卵をドンと入れたいな・・・。

気楽につくりましょう。

※気温の高い時期はお弁当が傷みやすいので注意してください。気温 25 度以上の日には生野菜を避け、卵や練り物、肉・魚類にきちんと火を通すことをお勧めします。