

2025/4/1



栄養満点、愛情満点
で作しましょう！

お弁当作りのコツ教えます！

新年度がスタートしました。お弁当を作り始めた人も多いのではないのでしょうか？
愛情たっぷりの栄養バランス弁当を作る際の参考にしてください。



お弁当作りのポイントは「お・い・し・そ・う」

お おおきさピッタリ 自分に合ったお弁当箱を選びましょう！

食べる人に合ったサイズのお弁当箱を選びましょう。

お弁当の容量 (ml) = 1食に必要なエネルギー量 (Kcal)



女性	1日に必要なエネルギー量 (Kcal)	1食に必要なエネルギー量 (Kcal)	お弁当箱のサイズ (ml)
18～29歳	1950	650	700
30～49歳	2000	670	700
50～69歳	1900	650	700

男性	1日に必要なエネルギー量 (Kcal)	1食に必要なエネルギー量 (Kcal)	お弁当箱のサイズ (ml)
18～29歳	2650	880	900
30～49歳	2650	880	900
50～69歳	2450	820	800

(日本人の食事摂取基準 2015 年版より)

・立ち仕事をする方や運動習慣があるなど活発な生活が中心の方は上記のサイズより 100 ml 大きいお弁当箱を選びましょう。

・生活の大部分が座位、静かな活動が中心の方は上記のサイズより 100 ml 小さいお弁当箱を選びます。

い いろどり (彩り) よく作りましょう！

彩りは見た目が『美味しそう！』
栄養バランスも整いやすい！



白

ご飯 パン 麺
大根 かぶなど

黒

ひじき、黒大豆、黒
ゴマ、のりなど

赤

人参、トマト、パプリカ、
いちご、エビ、カニカマなど

黄

たまご、チーズ、コーン、
かぼちゃ、みかんなど

緑

野菜類 (ブロッコリー、レタ
ス、ほうれん草、ピーマン、キ
ャベツなど)

茶

唐揚げ、ミートボール、
ごぼう、しいたけなど

し しゅしょく (主食) 3 : 主菜 1 : 副菜 2 の栄養バランスで！



主食	副菜
	副菜
	主菜

そ それぞれ違う調理方法で組み合わせよう！

調理方法や味付けが重ならないように注意しましょう。
煮る、炒める、茹でる、揚げる、焼くなど。



う うごかないようにしっかり詰めよう！

料理は動かないように、しっかり詰めましょう。
ふたを重ねてもつぶれない高さまで、料理は動かないように隙間なくしっかり詰める。主食から詰めると詰めやすい。

※ 詳しく知りたい方は栄養相談をご利用ください。(中央保健センター ☎0897-52-1215 栄養士まで)

パパッと

手作りお弁当レシピ



このお弁当で
520Kcal



白

はだか麦ご飯 (150g) 〈主食〉



茶

豚こまバーグ 〈主菜〉



材料 (2人分)

豚小間切れ肉・・・160g
塩、こしょう・・・少々
小麦粉・・・小さじ1
A { 酒・・・小さじ1
ケチャップ・・・小さじ2
ウスターソース・・・小さじ2
さとう・・・小さじ1/2
サラダ油・・・小さじ1

- ①豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉をふり小判型にまとめる。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1を入れ、①を並べて弱火の中火でゆっくり焼く。
- ③合わせたAの調味料で②をからめる。

牛肉や
とり肉を使
っても良い。



《1人分 エネルギー234Kcal タンパク質14.0g 脂質17.7g 食塩相当量0.8g》

赤

トマト

へたを取って良く洗い、水気をしっかり拭き取りましょう!

黄

玉ねぎのカレー風味 〈副菜〉

材料 (2人分)

玉ねぎ・・・80g
キャベツ・・・50g
カレー粉・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
酢・・・小さじ1/2



- ①玉ねぎは縦半分に切り、薄切りする。キャベツは、細目のせん切りにする。
- ②1カップ程度の湯にカレー粉を加え、玉ねぎとキャベツを入れて1~2分ゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ③ボウルにしょうゆと酢を入れ、冷ました②を加えてあえる。

《1人分 エネルギー25Kcal タンパク質1.1g 脂質0.2g 食塩相当量0.5g》

緑

ほうれん草のピーナッツバターあえ 〈副菜〉

材料 (2人分)

ほうれん草・・・100g
にんじん・・・20g
A { ピーナッツバター・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2



- ①ほうれん草はゆでて、冷水で冷まし水気を絞って3cm程度に切る。
- ②にんじんはせん切りにして、ゆでる
- ③野菜の水気を絞り、Aであえる。

《1人分 エネルギー29Kcal タンパク質1.8g 脂質1.5g 食塩相当量0.3g》

白色と黒色の食材を使って簡単レシピ♪

白

かぶの塩昆布あえ

材料 (2人分)

かぶ・・・100g
塩昆布・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1/2

- ①かぶは薄切りにする。大きい時はあらかじめ縦半分に切っておく
- ②湯に①をくぐらせ、冷ましておく。水気をしっかり絞る。
- ③野菜を塩昆布とごま油であえる。

《1人分 エネルギー20Kcal タンパク質0.5g 脂質1.1g 食塩相当量0.2g》

黒

ひじきとじゃがいもの和風サラダ

材料 (2人分)

乾燥ひじき・・・小さじ1
じゃがいも・・・中1個
マヨネーズ・・・大さじ1
粒マスタード・・・小さじ1/2

- ①乾燥ひじきは水にもどし、水気を切って600w電子レンジで約2分加熱し、冷ましておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて1口大に切り、ゆでて冷ましておく。
- ③ひじきとじゃがいもにマヨネーズと粒マスタードを入れてあえる。

《1人分 エネルギー77Kcal タンパク質1.1g 脂質5.6g 食塩相当量0.2g》

お弁当は気温が上がってくると食中毒に注意!



お弁当の持ち運びには、保冷剤や保冷バックを使用し、保管も冷蔵庫や冷所に保管しましょう。



夏場は生野菜を避ける。



チーズ、ちくわなど要冷蔵食品は加熱する。



汁気はよく切ってから詰める。



よく冷ましてから詰める。



お弁当箱に詰める時は、素手でさわらない。

