



野菜量
87g

お弁当でも！ 野菜レシピ ～ごはん編⑤～



M E N U

オクラのベーコン巻き キャベツの卵焼き
焼き鮭 ミニトマト レタス ごはん

【野菜量】87g：オクラ(20g)、キャベツ(17g)、レタス(20g)、ミニトマト(30g)

パパッと簡単！のっけ弁当

●「のっけ弁当」とは？

ご飯の上におかずをのせて盛り付けるスタイルのお弁当です。弁当箱にご飯を詰めて、おかずをのせるだけなので短時間で簡単につくることができます。

●作るときのコツ

- ・水分の多いものは避けましょう
- ・大きいおかずを真ん中にのせるとバランスがよくなります
- ・ごはんはなるべく隠れるようにすると豪華に見えます
- ・彩りを工夫しましょう

※調理の際は、食中毒予防の3原則「細菌をつけない（清潔、洗浄）」「細菌を増やさない（迅速・冷却）」「細菌をやっつける（加熱、殺菌）」に注意しましょう。



お弁当用は、1人分 20g

野菜量
40g



ベーコンをひと巻きして、オクラをもっと食べやすく

オクラのベーコン巻き

●材料(2人分)

オクラ	4本(40g)
ベーコン	2枚
塩	適量(塩もみ用)
黒こしょう	お好みで

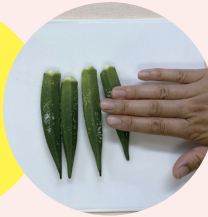
栄養価 (1人分)

エネルギー 69kcal
たんぱく質 2.5g
脂質 6.3g
食塩相当量 0.3g

●つくり方

- ① オクラはへたを切り、がくのまわりを包丁でむく。
- ② 塩を振り、こする(板ずり)。水で塩を落とす。
- ③ ベーコンを半分に切り、オクラに巻く。
- ④ 耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(500Wで2分30秒~3分)。

かんたん
ステップ



STEP 1

オクラを塩で板ずりする。



STEP 2

ベーコンを巻き、ラップをかけて電子レンジで加熱する。



野菜量
68g

お弁当用は、1人分 17g



紅しょうがも入った、卵焼きのバリエーション

キャベツの卵焼き

●材料(4人分)

キャベツ	1枚(60g)
卵	2個
紅しょうが	小さじ2 (8g)
顆粒だし	小さじ1/2
油	小さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー 49 kcal
たんぱく質 3.4g
脂質 3.6g
食塩相当量 0.3g

●つくり方

- ① キャベツは1cm角に切る。
ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油を入れ、①を入れたら軽く混ぜる。
巻いてしっかり焼く。

かんたん
ステップ



STEP 1

ボウルに材料を入れて混ぜる。



STEP 2

フライパンで焼く。

