



野菜量
183g

お弁当でも！ 野菜レシピ ～ごはん編④～



M E N U

とうもろしご飯 野菜たっぷり鶏つくね
ブロッコリーのナムル ミニトマト

【野菜量】183g：とうもろこし(50g)、玉ねぎ(22g)、にんじん(19g)
パプリカ(22g)、ブロッコリー(30g)、ミニトマト(40g)

彩りのよいお弁当づくり

- お弁当箱のふたを開けたら、赤・黄・緑・白・茶など色とりどりのおかずが入っていると、うれしくなります。カラフルなお弁当は、食欲がそそられます。何かもう一品おかずを入れたいとき、野菜の色で考えてみるのはいかがでしょうか。
- 赤ならトマト・赤いパプリカ・ラディッシュ、黄色ならとうもろこし・かぼちゃ・黄色いミニトマトやパプリカ、緑色はブロッコリー・アスパラ…たくさんありますね。緑黄色野菜と呼ばれるこれらの野菜には、βカロテンやビタミン、鉄分などが多く含まれています。
- 忙しい朝のお弁当づくりをラクにするには、夕食づくりの際に使える野菜やおかずを取り分けておきましょう。また冷凍野菜なども、お弁当に上手に使うと大変便利です。



お弁当用は、1/4 量、50g

野菜量
200g



旬の時期に、何度も作りたくなる

とうもろこしご飯

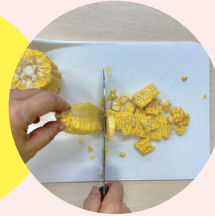
●材料（4人分）

とうもろこし	1本（正味200g）
米	2合

●つくり方

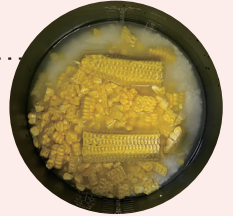
- ① とうもろこしは皮をむき半分に切り、包丁で実をそぐ。
- ② 炊飯器に研いだ米を入れ、2の線まで水を入れる。
- ③ とうもろこしの実と芯を入れて炊く。
芯を取りのぞき、混ぜる。

かんたん
ステップ



STEP 1

半分に切った、
とうもろこしの実をそぐ。



STEP 2

炊飯器にとうもろこしの
実と芯を入れて炊く。



お弁当用は、3個分、63g

野菜量
170g



下味にみそを加えて、冷めてもおいしい！

野菜たっぷり鶏つくね

●材料（2人分）

【A】

鶏ひき肉	300g
玉ねぎ	1/4個(60g)
にんじん	1/4本(50g)
パプリカ赤・黄	各30g
みそ	大さじ1

【B】

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	小さじ1
油	適量

●つくり方

- ① 玉ねぎ、にんじん、パプリカを細かく切る。
ボウルに【A】を入れ、よく混ぜる。
8等分にしてまるめる。
- ② フライパンに油をひき、中火で焼く。
裏返したら、ふたをして、弱火で2～3分焼く。
- ③ 【B】を入れて、たれが少なくなるまで煮詰める。

かんたん
ステップ



STEP 1

ボウルに【A】の材料を
入れてよく混ぜ、
8等分にしてまるめる。



STEP 2

まるめたたねを両面焼き、
【B】を加えて煮詰める。



お弁当用は、1/2 量、30g

野菜量
60g



お弁当に欠かせない緑も、色鮮やかな仕上がり

ブロッコリーのナムル

●材料（2人分）

ブロッコリー	6個（60g）	ごま油	小さじ1
いりごま	適量	塩	小さじ1/4

●つくり方

- ① ブロッコリーを小房に分け、ラップをして電子レンジで加熱する（500Wで2分）。
- ② ごま油、塩を入れ、和える。ごまをふる。