



お弁当でも！ 野菜レシピ ～ごはん編①～



M E N U

にんじんのリボンサラダ

ブロッコリーの土佐和え

きゅうりの輪切り

シウマイ（セブンプレミアム本格肉焼売を使用）

雑穀米

【野菜量】120g：にんじん（45g）、ブロッコリー（45g）、きゅうり（30g）

冷まして、きれいに詰めよう

●衛生面のポイント

弁当のごはんは、人肌より冷たくなるまで冷ましてから、おかずと詰め合わせます。

炊いたばかりのごはんを冷ますには、バットや大きな皿に広げます。うちわであおいでも良いです。

おかずも粗熱をとり、汁気を切って盛り付けます。カップを使ったり、別容器に入れたりしましょう。

持ち歩きの間と温度に気をつけるには、季節を問わず保冷剤を使います。

冬も室内は結構暖かいので、気をつけましょう。

●きれいに盛り付けるポイント

- ・最初にごはんを詰める。
- ・大きめのおかず（主菜）を奥に詰める。
- ・隙間を埋めるように、小さめのおかず（副菜）を詰めていく。

調理に取りかかる前に、手洗いも忘れずに！

お弁当は作ってから食べるまでの時間が長いので、菌をつけないことが基本です。



写真はお弁当用(約1/3量、45g)

野菜量
150g



サラダなので歯ごたえよく仕上げます

にんじんのリボンサラダ

●材料 (4人分)

にんじん	1本(150g)	塩	小さじ1/4(1.2g)
サラダ油	小さじ1/2(2g)	こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/4(0.5g)		

●つくり方

- ① にんじんの皮をピーラーでむき、ヘタを切る。にんじんをリボン状にピーラーでスライスしていく。(最後のほうは、まな板と包丁を使う)
- ② フライパンに油、カレー粉、スライスしたにんじんを入れ中火にかける。フタをして蒸す。蒸気が出たら、塩、こしょうし、弱火で炒める。

●アドバイス

歯ごたえよく仕上げるには、蒸気が出たら、素早く味付けします。



STEP 1
ピーラーでにんじんをリボン状にスライス。



STEP 2
フタをして中火で蒸す。



STEP 3
フタを取り、弱火で炒める。



写真はお弁当用(1/4量、45g)

野菜量
180g



かつお節が味の決め手

ブロッコリーの土佐和え

●材料 (4人分)

ブロッコリー	12個(180g)
かつお節	1パック(2.5g)
A	
めんつゆ (3倍希釈)	大さじ1
白いりごま	小さじ1

●つくり方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れる。ふんわりラップをかけ、レンジで加熱する。(500Wで3分)
- ② ボウルにAと①を入れて、よく和える。

●アドバイス

ピーマンなど、他の野菜にもアレンジできます。



STEP 1
ブロッコリーをレンジで加熱する。



STEP 2
ボウルにAを混ぜておく。



STEP 3
2にブロッコリーを入れて和える。