



# お弁当でも！ 野菜レシピ ～ごはん編②～



## M E N U

キャベツとちくわのコールスロー たたきごぼう風 ミニトマト  
鶏のから揚げ（セブンプレミアム 若鶏の和風鶏から揚げを使用） ごはん

【野菜量】120g：キャベツ（50g）、ごぼう（40g）、ミニトマト（30g）

### お弁当箱のサイズは、どう選ぶ？

#### ●お弁当箱の選び方と、栄養

1日に必要なエネルギーの目安は、大人で2,000kcalくらいです。  
お弁当箱のサイズでいうと600～800ml、しっかり食べる方は900ml。  
2段のお弁当箱を選ぶなら、足してその分量になればOKです。

#### ●品数の目安

栄養バランスも心掛けながら、メニューを決めていきます。

- ・主菜：メインのおかずとなる肉・魚・卵はいずれか1品
- ・副菜：野菜、いも、海藻、きのこを使った料理は1～2品
- ・主食：ごはんなら、お弁当箱の半分程度に詰める

また、お弁当箱の配分的には、上から見て「主食：主菜：副菜=3:1:2」の割合がおすすめです。  
お弁当箱に詰めても、自然とバランスのよい配分になります。



写真はお弁当用(1/3量、50g)

野菜量  
150g



ちくわと隠し味の砂糖で、良い味ができます

## キャベツとちくわのコールスロー

### ●材料 (2~4人分)

キャベツ	3枚(150g)	A	酢	大さじ1
ちくわ	2本		砂糖	小さじ1/4
			サラダ油	小さじ1
			こしょう	適量

### ●つくり方

- ① ちくわは小口切り、キャベツは粗めのせん切りにする。
- ② ボウルにAを合わせる。キャベツ、ちくわを入れふんわりラップをする。500Wのレンジで2分加熱。
- ③ キャベツの葉がしんなりしていなければ、追加で加熱する。

### ●アドバイス

冷ますときに、味がなじみます。  
カット野菜の千切りキャベツのアレンジとしても。

かんたん  
ステップ



STEP 1  
キャベツとちくわを切る。



STEP 2  
材料とAを入れてレンジで加熱後、混ぜる。



写真はお弁当用(約1/4量、40g)

野菜量  
150g



乱切りでも、十分に味がしみます

## たたきごぼう風

### ●材料 (4人分)

ごぼう	1.5本 (150g)	A	白すりごま	大さじ2 (18g)
			しょうゆ	大さじ1 (18g)
			酢	大さじ1 (15g)
			砂糖	大さじ1/2 (4.5g)

### ●つくり方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、乱切りにする。
- ② 水からゆでる。沸騰して5~6分たったらザルにあげ水気をきる。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、②を加えて和える。

### ●アドバイス

- ・ いらごまを使うなら、親指と中指ですりつぶしてもOKです。
- ・ ごぼうに火が通ったか確認するには、竹串を刺してもわかります。

かんたん  
ステップ



STEP 1  
ごぼうを乱切りにする。



STEP 2  
水からゆでる。



STEP 3  
ボウルに2とAを入れて和える。