



野菜量
138g

お弁当でも！ 野菜レシピ ～ごはん編③～



M E N U

小松菜のおにぎり 彩り野菜ロール にんじんの みそきんぴら
ウインナー 卵焼き

【野菜量】138g：小松菜（35g）、キャベツ（33g）、きゅうり（14g）
パプリカ赤（10g）、にんじん（46g）

おにぎりにまつわる話

- おにぎりには、三角・丸・俵型などの形と、具材の種類を変えることで、バリエーションが無限に広がる楽しさがあります。
- おにぎりをつくる時、衛生面で注意したいことは「素手で握らない」こと。特に手に傷や手荒れがあると細菌が付着して増殖を繰り返し、食中毒を起こすことがあります。ラップや清潔に洗ったおにぎり型等を使って握るようにしましょう。
- おにぎり弁当には、肉や卵のおかずと一緒に、野菜もたっぷり入れましょう。手軽に食べられるおにぎりや、いろどりと歯ごたえのある野菜を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。



お弁当用は、1人分(2個)、35g

野菜量
70g



食欲をそそるみどり色がポイント

小松菜のおにぎり

●材料(2人分)

米	1.5合	いりごま	大さじ1
小松菜	1/3束(70g)	塩	小さじ1
しらす干し	大さじ4		

●つくり方

- ① 米を炊く(水加減は少なめにする)。
- ② 小松菜は根を切り、3mm幅に切る。
- ③ ボウルに小松菜、塩を入れ、手でよくもむ。
やわらかくなったら手でしぼり水気を切る。
- ④ ごはんに小松菜、しらす干し、ごまを入れ混ぜる。
- ⑤ 4等分にしておにぎりを握る。

かんたん
ステップ



STEP 1

切った小松菜に塩をふり、よくもむ。



STEP 2

炊けたごはんに小松菜、しらす、ごまを入れて混ぜる。おにぎりを握る。

●アドバイス

- ・生の小松菜を使うので、しっかり塩もみします。



お弁当用は、約1/4量、46g

野菜量
190g



みそ味で、ごはんにぴったり

にんじんのみそきんぴら

●材料(2人分)

にんじん	1本(190g)	【A】※器に入れて混ぜておく	
いりごま	大さじ1	酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1	みそ	大さじ1/2
		さとう	小さじ1

●つくり方

- ① にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、中火で3分炒める。弱火にして【A】を入れ、混ぜる。ごまを入れて火を止める。



お弁当用は、2カット、60g

野菜量
340g



キャベツで巻くからとってもヘルシー

彩り野菜ロール

●材料(2人分) ※2本分

・キャベツ	4枚(200g)
・きゅうり	1本(80g)
・パプリカ(赤)	1/2個(60g)
・ハム	4枚

●つくり方

- ① きゅうり、パプリカは千切り、ハムは細切りにする。キャベツは外側から葉をはがす。
- ② キャベツは水につけてから、電子レンジで加熱する(500Wで5分)。
- ③ キャベツにきゅうり、パプリカ、ハムを並べてきつめに巻く。食べやすい大きさに切る。