

# 左からよんでも... うどん うんどう 右からよんでも...

## サポート

コロナ禍でお弁当を作る方も増えているようです。今回はお弁当を作る時のポイントについてご紹介します。



### お弁当作りのポイント

#### ○主食・主菜・副菜をそろえて

主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかず)副菜(野菜、きのこ類、海藻類、いも類のおかず)を、お弁当箱の中で主食3:主菜1:副菜2になるように詰めると栄養バランスが良くなります。

主食 <b>3</b>	主菜 <b>1</b>
	副菜 <b>2</b>

#### ○カラフルに

いろいろな色の食材を使用することで、自然と食材の種類も増えて不足しがちな栄養素をまんべんなく摂取でき美味しく見えます。

#### ○味のメリハリを

醤油・味噌・甘い・酸っぱい・辛いなどいろいろな味付けを組み合わせることで変化を楽しめます。

### 注意

#### 食中毒に気をつけて!

これからの季節は、気温・湿度共に高くなり食中毒も起こりやすくなるので、お弁当をつくる際も注意しましょう。

- ・前日のおかずや、作り置きおかずを詰める時はレンジなどで中までしっかり再加熱しましょう。
- ・素手で触らないよう、おにぎりはラップや容器を使用し、詰める時は箸やスプーンなどを使用しましょう。
- ・しっかりと冷ましてから詰めましょう。
- ・煮汁などの汁気はしっかりと切って詰めましょう。
- ・使用後のお弁当箱はパッキンなど外せる部分は外して洗い、よく乾燥させましょう。

#### 食中毒予防の3原則 ~つけない・ふやさない・やっつける~



#### 管理栄養士の 簡単レシピ



☆焼くだけ・簡単☆お弁当のおかずにおすすめ

### 『しいたけのチーズ焼き』

【1人分】

エネルギー:44kcal

たんぱく質:2.8g

脂質:2.2g

炭水化物:5.0g

食塩相当量:0.6g

カルシウム:53mg

#### ▼材料(1人分)

- ・生しいたけ 2個
- ・スライスチーズ 1/2枚
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・ドライパセリ 適量

ピザ風の味付けで  
しいたけを食べやすく



#### ▼作り方

- ① 生しいたけの軸をとり、かさの裏にケチャップをぬる。
  - ② スライスチーズを半分に切り、①にのせてオーブントースターで10分加熱する。
  - ③ ドライパセリをふる。
- ☆お好みで彩り野菜を添えましょう。