



何でもない日の、いつものお弁当

山本 眞理子さん



対象：あいちゃんのお弁当…1人分のエネルギー：745kcal

材 料 (1人分)

ご飯	お茶碗一杯半	長芋	約3cm(細め)
梅干し	1/2個	油揚げ	約5cm角
黒ごま	小さじ1/2	だしがら昆布	約3cm角
		だしがらの鰹節	小さじ1/2
		だし(昆布と鰹節)	大さじ2
		酒・みりん・うす口醤油	
			各小さじ1/2
赤、黄ピーマン	各1/4個	三度豆	約5本
(パプリカ)		白すりごま	小さじ1
アンチョビ	1枚	醤油・みりん	各小さじ1/3
オリーブ油	小さじ1/2		
卵	1個(L寸)	牛肉(こまぎれ)	30g
かに風味かまぼこ	15本	セロリの葉	少々(30g)
塩	ひとつまみ	ごま油・みりん・酒・醤油	
みりん	小さじ1		各小さじ1/2

作り方

【下準備】

- ・長芋は1cm巾の半月切りにする。油揚げは1cm幅の短冊切りにする。昆布は5mm幅の細切りにする。
- ・ピーマンは細切りにして、さっとゆでる。
- ・三度豆はゆでて食べやすく切る。

- ① 油揚げをからいりして香りがたったら、長芋、だしがらの昆布と鰹節、だしを入れてサッと煮て、調味料を加え味を調える。
- ② ピーマンと刻んだアンチョビをオリーブ油で炒める。
- ③ ごまと調味料を混ぜて、三度豆を和える。
- ④ かに風味かまぼこをほぐして卵焼きの幅に広げて芯にして、小さい卵焼きを作る。
- ⑤ ちぎったセロリの葉と牛肉をごま油でさっと炒め、調味料を加えて一煮して味を調える。

★ One Point

特に何もない日の、いつもの普段着のお弁当です。
毎日のお弁当作りでは、白・黄・赤・緑・茶・黒の6色を入れるように心掛けています。
見た目の彩りが良いだけでなく、カラフルにすることで結果的にバランス良く栄養が取れることにつながります。



レシピを考えた理由

お弁当は栄養価だけでなく、学校の勉強などの合間の楽しみであり、友達と一緒に過ごす交流や和みのひとときでもあるので、見た目も大切だと思います。お弁当箱の蓋を開けたときに笑顔が浮かび、食欲をそそるように詰め方にも気を配っています。

いつも野菜たっぷりを心掛けていますが、野菜は、前日の晩ご飯を作るときに、何かと一緒にちょっとゆでて置いておくと、朝のお弁当作りに便利で、光熱費も時間も節約できます。また、だしを取った後の昆布は柔らかくなってるので、短冊切りにしてタッパーに常備しています。煮物に加えて一緒に煮ると味が出て、食感に変化がつき、色も黒が入るとしまります。

毎日のことなので、特に手の込んだものはありませんが、煮物、炒め物、和物などいろんな調理法で味に変化をつけています。ほっとするランチタイムを過ごし、午後からも頑張りたいです。

選 評

「キャラ弁」や「デコ弁」が流行っていますが、お弁当の基本に戻って、栄養バランスと美味しさを基本にした飽きのこない普段着のお弁当の良さを再確認させてくれるレシピです。5色の彩りがそろそろと栄養バランスも整うことを基本に考え、だしを取った昆布を旨味として使うなど、食材と時間を無駄にしないベテラン主婦の知恵が詰まっています。



illustration by awoino