

主食 なっちゃん顔のごはん

●材料 (4人分)

米	1.5 合	
玉ねぎ	1/3 個 (80g)	
バター	10g	
顆粒コンソメ	小さじ 1/4 (1g)	
卵	4 個	
油	適量	
飾り	細めのソーセージ	4 本
	枝豆	4 さや
	焼き海苔	1/4 枚
	魚肉ソーセージ	1/8 本
	スライスチーズ	1 枚



 バターライスに玉ねぎを入れて、野菜も食べられる一工夫♪

●作り方

<土台のバターライス>

- ①米は研いで、少なめに合わせておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、バター、コンソメと合わせて①に入れ、炊飯する。
- ③薄焼き卵を作る。卵を溶き、熱して油慣らししたフライパンで、人数分焼く。(写真①)
- ④③の卵の中心部をコップでくりぬく。(写真②③) くりぬいた部分は器として他で使えます。
- ⑤炊けたご飯を人数分に分け、④の卵で丸く包む。(写真④⑤)
- ⑥包んだ面を下にして、お弁当箱に詰める。(写真⑥)

<顔の飾り>

- ①【なっちゃんの葉・枝】枝豆を茹でる。ソーセージを 1/2 に切り、枝として刺す。枝豆を添える。
- ②【なっちゃん目・鼻】ハサミを使って、焼き海苔を楕円に切る。スライスチーズを海苔に合わせてやや小さ目に切る。眉を細く切る。スライスチーズを直径 5mm ほどの円形に切る(2つ)。爪楊枝の先程の円形にも切る。目・鼻の位置に乗せる。
- ③【なっちゃんの口】魚肉ソーセージを薄く輪切りにし、半月に切る。飾る。
- ④【なっちゃんの頬】ソーセージを薄く輪切りにし、飾る。

副菜 マカロニDEナポリタン

●材料 (4人分)

マカロニ(乾)	40g	
玉ねぎ	1/3 個 (80g)	
ピーマン	2 個 (50g)	
魚肉ソーセージ	1/2 本	
にんじん	1/3 本 (40g)	
A	バター	10g
	ケチャップ	大さじ 3 (45g)
	粉チーズ	小さじ 2 (4g)



電子レンジですぐできる!
お野菜がもりもり食べられる♪楽ちんパスタ

●作り方

- ①マカロニを大き目の耐熱容器にいれ、かぶる位の水を入れて 30 分以上浸水しておく。
- ②玉ねぎ、ピーマン・魚肉ソーセージは薄切りにする。にんじんはピーラーで細く切る。マカロニの上に入れる。容器にラップをかけ、600W レンジで 10 分程(マカロニのゆで時間)温める。マカロニに火が通るまで。
- ③ラップを取り、水気が残っている場合は捨ててよく混ぜ、熱いうちに A を加えてさらによく混ぜる。
- ④アルミカップ等の容器に入れ(本日は薄焼き卵の残りを器にします)、お弁当箱に詰める。

写真 1



写真 2



写真 3



写真 4



写真 5



写真 6



主菜

揚げないから揚げ

●材料 (4人分)

B	鶏もも肉	280g
	にんにく	2g
	生姜	2g
	ごま油	小さじ1/2 (2g)
	酒	大さじ2 (30g)
	醤油	大さじ2 (36g)
	片栗粉	大さじ4 (48g)



オーブンを使うとその間に他の物が作れます♪
フライパンに多めに油をひいて揚げ焼きもできます◎

●作り方

- ①オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②鶏もも肉をひと口大に切る。にんにく、しょうがをすりおろす。
- ③Bの材料をポリ袋に入れ、揉みこむ。
- ④別のポリ袋に片栗粉を入れて、1の鶏肉を2～3個ずつ入れて、口を閉じて片栗粉をまぶし、余計な粉はよくはたきます。片栗粉は少なめに入れておき、足りなかったら後から足す方が薄付きで美味しく出来ます。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板の上に④を並べ、200℃に予熱したオーブンで18～20分ほど焼く。焼き色がつくまで。

副菜

つけあわせ (トマト・ブロッコリー)

●材料 (4人分)

ミニトマト	4～8個
ブロッコリー	1/4房 (80g)

●作り方

- ①ミニトマトはヘタを取りよく洗う。ブロッコリーは小さ目のひと口大に切り茹でる。それぞれ彩り良く、お弁当箱の隙間を埋めるように飾る。

♥お弁当を作るときの3つの「栄養ポイント」♥

- ①赤・黄・緑が入っている中身を心掛ける。(自然と、主食 主菜 副菜 が食べられます!)
- ②「ごはん(主食)、野菜(副菜)、たんぱく質(主菜)」を「3:2:1」の割合で詰める。
- ③お弁当箱の裏面に記載のある「容量(〇〇ml)」が、おおよそ詰めた食事のカロリーに比例します。



運動会、遠足にもっていきたい!

お弁当 (キャラ弁) 作り教室

～なっちゃんをつくろう!～

★今日のメニュー★

主食	なっちゃんの顔ごはん
主菜	揚げないから揚げ
副菜	マカロニ DE ナポリタン



主催: 神川町食生活改善推進員協議会
事務局: 神川町保健センター

1人分	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
なっちゃんの顔ごはん	340	11.8	10.4	72	0.6	25
マカロニ DE ナポリタン	96	2.5	2.6	29	0.5	42
揚げないから揚げ	156	16.2	3.9	11	1.4	0
付け合わせ	21	1.6	0.2	8	0	70
合計	613	32.1	17.1	120	2.5	137
一日の必要量 6年生男児	2500	60~80	50~80	1000	8未満	350
6年生女児	2300	55~75	45~75	800	7未満	350