

# 卵 づかいの達人は弁当を制す!

特に指定がない場合、調味料やそのほかの材料は卵1個に対する分量です。卵の量を増やすときはそのまま倍量にするのではなく、少なめで増やしてください。冷凍する場合は、調味料の水分を少なめにしてください。



## いつもの卵焼きにひと工夫

卵焼きの卵液は、好みの味付けでOKです。

### たくあん入り 冷凍OK!

きざんだ長ネギとたくあんを炒め、卵液でとじる。



卵焼きの具には、塩昆布、ポテトチップス、紅しょうが、ひじきの煮物などもおすすめ!

### カラフル野菜入り 冷凍OK!

人参・ピーマン・たまねぎのみじん切りを加えて焼く。

★冷凍ブロccoliの袋に残った花蕾も使えます。



### ゆで卵をもっとおいしく!

卵はしっかり火を通すのが原則。水からゆでる場合は、12~13分が目安

### 味玉

#### 《しょうゆ味》

ゆで卵と便利つゆ大さじ1、水大さじ2~3をポリ袋に入れ、空気を抜くようにしてしぼる。冷蔵庫で半日~1日おく。

#### 《みそ味》

①みそ大さじ1とみりん・しょうゆ各小さじ1を混ぜ合わせてポリ袋に入れる。

②①にゆで卵を入れ、まともわりつかせるようにしてしぼり、冷蔵庫でひと晩おく。

※うずら玉子の場合は漬けおき時間は少し短め、または調味料を少し薄めになります。



### ツナ入りファルシー

①ゆで卵を半分に切り、黄身を取り出す。

②黄身をマヨネーズ、ツナ、塩・しょうゆ各少々であえてから、白身に戻す。

★ゆで卵が熱いうちにハートや花のクッキー型などにつめて冷ますと、形がついて華やかに。ツナのほかピクルスを混ぜたり、できあがりにはパセリなどをちらしても。



### 炒り卵 冷凍OK!

葉巻4本を使ってボロボロになるまで、ゆっくり炒りつける。



### 蒸し卵 冷凍OK!



①使用する型の半分くらいの高さまでつかるよう、鍋に水を入れ、沸かす。

②卵液を好みのドーナツ型などに流し入れ、いったん火を止めた①に入れる。ふたをしたら再度火をつけ、スガ立たないようにとろ火で3~5分蒸す。

③卵の表面の色が変わったら火を止め、余熱で5~6分おいて中心まで火を通す。

※使う型(卵液の量)によって固まるまでの時間は変わります。

## 目玉焼きをボリュームアップ

### 巣ごもり風目玉焼き

①せん切りにしたキャベツ1/2枚を、水に通したシリコンカップ(または耐熱容器)に添わせるように薄く敷く。

②①にケチャップ適量を回しかけ、卵を割り入れる。

③真身に2~3カ所ようじで穴をあける。蓋くラップをし、電子レンジ(500W)で約1分半、しっかり加熱する。塩・こしょうは適量。

★キャベツはほうれん草でも。

※容器や卵の大きさ、電子レンジの機種によっても調理時間は変わります。



## つめつめレッスン2

### ちょっとひと手間で衛生対策

よく手を洗う、よく火を通す、加熱後のおかずはできるだけ素手では触らない...などはもちろん、ちょっとしたひと手間で雑菌の繁殖が抑えられます。



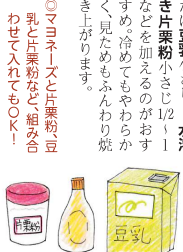
家族に持たせたものと同じものを、同じ時間に食べてみると、味付けや傷んでないかの確認にも。

- ごはんを炊くときは梅干しや酢を入れて炊く。
- ごはんやおかずは冷ましてから冷たくする。
- 汁はざるやキッチンペーパーを使ってきる。
- フチトマトのヘタはとり、生野菜サラダや果物を入れる場合は、容器を分けて保冷剤をつける。



冷めてもふっくら卵焼きが食べたい!

卵焼きをふっくらと冷ますには、卵液にマヨネーズを加え、さらさらと仕上げ、または豆乳小さじ1、水少々を加えるのがおすすめ。冷めてもふっくらと、見た目もふんわり焼き上がりやすい。



定番素材3つ +α で

# 毎日違うお弁当

斜めに切ったり、高低差をつける。

おかずをずらしてつめると、ちょっぴり豪華に。

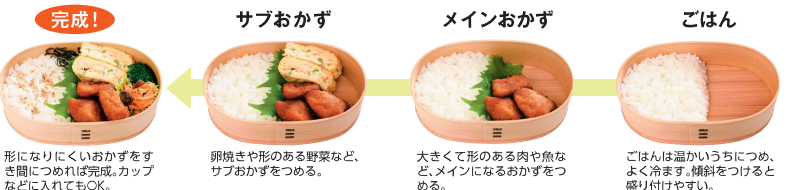
ごはんを斜めに詰めたり、ふりかけの位置を変える!

いつもの素材なのにちよっと違う! 作ってラクラク、開けてうれしい。そんなお弁当作りのヒントを集めました。

## つめつめレッスン1

ごはん3 : メインおかず1 : サブおかず2 の割合でつめると、栄養バランスも good!

500gのお弁当箱なら約500kcalと、容量とカロリーがほぼ同じになります。



これがセオリー! つめる順番!



# 人参で

## 作りおき朝ラク弁当

人参レシピの材料は、作りやすい分量です。



**すき間を埋めたい！**  
きゅうり・セロリ、れんこん・カリフラワーなどを、ピクルスしておくのがおすすめ。すき間ができたが、味に変化が足りないときに活躍してくれます。

セロリしりしりは、セロリが苦手でも食べやすい味。お試しあれ！

### しりしり

- 人参1本をせん切りにし、菜種油大さじ1でしんなりするまで炒める。
- 鶏汁をきったツナフレーク1缶、便利つゆ大さじ1を加えて炒める。

★ピーマン、セロリでも。



### ラベ

- 人参1本はスライサーで薄切り(もしくはせん切り)にし、オリーブオイル大さじ1、レモン汁大さじ2、はちみつ大さじ1、塩・こしょう各少々を合わせる。
- 乾煎りしたくまみをついたものと湯通ししたレーズンを加えても。

★カラピーマンでも。



### 甘煮

- 人参1本は輪切りにし、調味液(水1カップ、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ1)と鍋に入れ、少し固めにゆでる。
- 汁ごと容器に入れて保存する。

★さつまいも、かぼちゃでも。



さつま芋を使う場合は、水をオレンジジュースに替えると、蒸あがりがいやすいです。

# ブロッコリー

## まるごと使いこなし術

アレンジレシピの調味料類は、ブロッコリーの小房3〜4個、量は1本分が目安です。



ブロッコリーはゆでてから使用します。冷凍ブロッコリーは、電子レンジで一度加熱してから調理するほうがおいしくできあがりします。



### ちくわ挿し

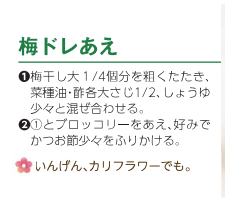
- ちくわ1本は3〜4等分し、上になるほうに浅く十字の切り目を入れ、湯通しする。
- 穴にマヨネーズを入れ、ブロッコリーを挿す。



### 茎の中華おひたし

- 中華だし(顆粒)小さじ1/2、ごま油小さじ1/2、便利つゆ大さじ1、炒りごま大さじ1を混ぜ合わせる。
- ブロッコリーの茎が温かいうちに①とあえる。大人用にはラー油少々を加えても。

★いんげん、ほうれん草、小松菜、カリフラワーでも。



### 梅ドレあえ

- 梅干し大1/4個分を粗くたたき、菜種油・酢各大さじ1/2、しょうゆ少々を混ぜ合わせる。
- ①とブロッコリーをあえ、好みでかつお節少々をふりかける。

★いんげん、カリフラワーでも。



### グラタン風

- クリームシチューの素小さじ2をお湯小さじ1で溶き(少々ダマはOK)、マヨネーズ小さじ1と合わせて、ゆでたブロッコリーの花蕾の部分にかかめる。
- アルミカップや耐熱容器に盛り、チーズをのせてオーブントースターで約5分、チーズに焼き色をつける。

★ほうれん草、カリフラワーでも。



**淡色野菜も入れたい！**  
彩りのクッションになる淡色野菜。キャベツ、もやしなどをサッと塩ゆでして水気をきったあと、「こまゆ」顆粒だし「こまゆ」でナムル風のおひたしにするのがいいかもです。炒めて卵でじたり海苔で巻くのもおすすめです。



味付けにカレー粉などの香辛料、酢を使うのもおすすめですよ！

### ベーコンカレー炒め

- ベーコン約3cm分を細切りにしてフライパンで炒め、ブロッコリー、コーン小さじ1を加えてさらに炒める。
- ケチャップ小さじ1、カレー粉・塩各少々で味を調える。

★いんげん、カリフラワーでも。

**片寄り防止はラップで！**  
せつかくきれいにつめたのに、ふたをあけたら...そんな悲劇を回避するには、お弁当の中心と密着するようラップを全体におかすてからラップをすることがおすすめです。

コレおいしい！ パルシステム東京組合員のお気に入り

**レンチンおかず**

まるで鶏チキンナゲット 300g (税込538円)  
まるで鶏チキンナゲット(徳用) 500g (税込754円)

子どもが大好き！ひと口サイズで食べやすいから、お弁当にも人気です！  
※写真は(徳用)500gです。

冷めてもクリーミー。こんせんくんのイラスト入りカップも人気！

北海道大牧農場のじゃがいもを主原料にした、やさしいあじわいのこんせんくんポテト。こんせんくんの表情がかわいいと好評。

※価格はすべて標準価格です。

パルシステム東京 結果発表

**お弁当フォトコンテスト2017**  
おめでとうございませ〜！

長男(小6)の塾弁です。がんばってー！  
《編集部より》おかずがバラエティに富んでいて、「私も食べたい!」の声、続出。

ほのぼののファミリアで賞  
伊藤美穂さん(北野区)

お正月に、子どもと作ってみました!  
《編集部より》楽しい親子の、ほのぼのとした光景が目に見え、ほのぼのとした声、続出。

夫のお弁当です。あったかスープも添えました!  
《編集部より》シンプルで洗練されていきますね♪「あったかスープ」に胸キュン!

愛が伝わったで賞  
かわさん(豊島区)

わいわいトーク(P12)でも、楽しい・おいしいお弁当の写真を募集中。ご応募、お待ちしております!

つめつめレッスン3

おいしそうに見える**簡単テクニック**

黄・緑・赤のおかずがバランスよく入っているお弁当は、栄養面でもかなり優秀。ちょっとしたことなのに、いつものお弁当がグンとおいしくなる!「つめつめテクニック」を身につけましょう。

- ふたを開けたときにつぶれないようにつめる。
- 色を散らすようにつめ、おかずが足りないときはカラフルなカップ類で色を補う。
- おかずの盛り付けで高低差をつける。
- 黒ごまや海苔、しそ漬梅干しなど、引き締まる色をプラスする。
- お弁当箱を変えたり、ごはんの位置を変える。

**お悩み相談室**

Q 「遅った海苔は食べにくい。プチトマトなんて除外...毎日、これでもいい!!」という息子。ラクでいいけど、茶色い弁当は栄養が心配...。(中野区・綾子さん)

A お弁当は彩りがよいに越したことはありませんが、「1日」でバランスがとれていければ大丈夫だと考えましょう。彩りの振りすぎで、栄養素の偏りは避けたいのは、塩分や糖質の多い調味料の使いすぎではありませんか? また、佃煮やふりかけなどを、使いたくないなら、お弁当に「お弁当」を入れてみるのもいいかもです。卵焼きや野菜を入れる。などの工夫をされてみてはいかがでしょうか。(管理栄養士・村上安恵)