

彩りを意識してバランス  
のよいお弁当を！

# 春の彩り弁当

赤・緑・黄（白）色の食材がそろったおかずの組み合わせにし、彩りよくすることこそが栄養バランスをよくするコツです。また、濃い味付けや揚げ物ばかりではなく、お酢やスパイス、ナッツ・ごまなどの種実を生かしたおかずも組み込むとよいでしょう。電子レンジや缶詰をうまく活用し、沢山の食材を使ったお弁当にしましょう。

## 春野菜のスパニッシュオムレツ

【材料】(3~4人分)

じゃがいも.....50g (1/2個)  
たまねぎ.....30g (1/6個)  
スナップえんどう.....15g (2鞘)  
バター(マーガリン).....4g (小さじ1)  
鮭水煮缶(ツナ缶など).....25g (小1/3缶)  
卵.....60g (1個)  
牛乳.....10g (小さじ2杯)  
塩・こしょう.....少々

- ① じゃがいもは1cm角に切り水にさらす。たまねぎ、スナップえんどうは5mm幅に切る。
- ② 耐熱容器に1を入れ、電子レンジ600wで約2分半加熱し、バターを加えて混ぜる。
- ③ ②、鮭、割りほぐした卵、牛乳をまぜ合わせ、軽く塩・こしょうをする。
- ④ 耐熱カップに③を入れて電子レンジ600wで約1~2分加熱する(お好みでケチャップを)。



## ピーマンとにんじんのくるみ和え

【材料】(2人分)

ピーマン.....40g (1個)  
にんじん.....40g (1/4本)  
くるみ.....10g (3粒)  
だし醤油.....10g (小さじ2)  
砂糖.....1g (小さじ1/3)

- ① ピーマン・にんじんは細切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ600wで約1分半加熱する。
- ② くるみを軽く砕き、だし醤油と砂糖とすり鉢ですり混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

## ささみときのこのカレーマリネ

【材料】(2人分)

鶏ささみ.....60g (1本)  
酒.....5g (小さじ1)  
たまねぎ.....80g (小1/2個)  
しめじ.....30g (1/4パック)

\* 調味液

酢.....15g (大さじ1)  
オリーブオイル.....8g (小さじ2)  
砂糖.....3g (小さじ1)  
カレー粉.....1g (小さじ1/2)  
塩.....1g (小さじ1/6)  
粒こしょう.....少々

- ① 鶏ささみは筋を取り、耐熱容器に並べて酒をふりかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで約2分加熱する。冷めたらラップを取り、手でほぐす。
- ② たまねぎは薄くスライスする(辛味がある場合は水にさらす)。
- ③ しめじはほぐし、耐熱容器に入れて電子レンジ600wで約1分加熱する。
- ④ 調味液を混ぜ合わせ、①~③を加えて、漬け込む。  
\* 前日に作っておくとよいでしょう。