

スタートの春 新生活応援

お弁当づくりに役立つ情報(豆知識)

春のお弁当にぴったり



たけのこおこわ米

ごはんの味が付いているのでおかずはカンタンでOK!

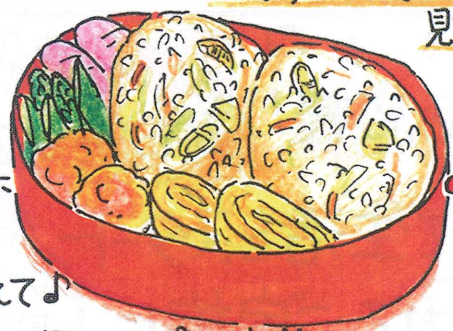
- 小分けにして冷凍をおすすめ!!



詰め方のポイント!

たけのこおこわ米弁当 ●おむすびを入れる場合は、おかずもおむすびと同じ傾きで詰めると見た目がきれい。

- おかず作りのときからお弁当に収まるように大きさ等を考えて♪



彩りがポイント!
●赤・黄・緑の食材を入れる!
●彩りが多いと栄養面もgood!

ねぎま弁当

- 海苔を敷いたごはんの上に鶏肉と焼いたネギをのせたねぎま弁当。
- 実えんどうの塩ゆでと、パプリカの炒めたものを一緒に!!



チンジャオロース弁当



具とう米シリーズ

混ぜて炊くだけ簡単おこわ米!!

鹿児島県産こさん筍が入っています。シャキシャキ美味!

食材は冷ましてから詰める

→ 傷まないようごはんもおかずも完全に冷まして!!



●保冷剤やぬれ布巾



ごはんをお皿にひろげて冷ます。

冷めてもおいしいもの

→ ほんのちょっと味を濃いめに!!(塩分過剰に注意して)



●焼きものは下味をしっかりと。



●フライや天ぷらは甘辛味のつゆでさっと煮る。

●食べやすい、ソースなどがいらぬい。

汁気対策



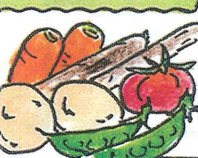
●煮物などはザルで汁気をきる。



●キッチンペーパーを使う。

●煮物、おひたしなどは、削りカツオや海苔をまぶして汁気を吸わせる。

●卵でとじる。●片栗粉でとろみ!



●パスタを敷いておかずをのせる。

お弁当づくりをスピードアップする工夫!

- 常備菜... キンピラ、佃煮、漬物、煮物(ひじき)など。
- 冷凍保存... 毎日のおかずを少しずつ多めに作り、小分けして冷凍保存。



●ごはんも一食分ずつ冷凍!

●ひじきの煮物など



●小さなハンバーグ... 夕飯の残りにひと工夫。

●卵焼きに混ぜる

実えんどう栽培の好適地 指宿市 山川

実えんどう

実えんどうの山川といわれるほど、実えんどうの栽培に適している地域です。

理由は2つ!

1. 霜がおりない温暖な地!
2. 病害虫が発生しにくい地! (北方以外、海に囲まれているので風に海水の豊富なミネラルが含まれているので病害虫に強い!)

太陽の恵みをいっぱい受ける露地栽培!

まめこぞう

指宿地域で広く栽培されている「まめこぞう」は、皮がうすく、とても美味しい品種です!

実えんどうは、ゆっくり冷ます!

塩少々を入れた水に実えんどうを入れ様子を見ながらゆで、急に冷ますとしわがよるのでゆで汁に水を細く流し入れながらゆぶり冷まします。



豆ごはんもおすすめ

●栄養も豊富なので彩りだけでなくたっぷり!! (カリウム・たんぱく質・ビタミンB群・亜鉛・でんぷん・ナイアシンなど。)

時短お米のレシピ トマトチーズのとろとろ卵丼

- 【材料】1人分
- ごはん(茶碗1杯分)
 - 卵.....2個
 - ミニトマト.....3個
 - ピザ用チーズ.....20g
 - オリーブ油.....小さじ1
 - 塩こしょう.....各少々

目安時間 約10分

作り方

- ①卵を割ってチーズ、塩こしょうを入れ軽く混ぜ合わせて卵液を作っておく。ミニトマトは半分に切る。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、ミニトマトをサッと炒める。
- ③①の卵液を加え、かき混ぜながら加熱し半熟状にしてご飯の上に盛り、お好みでトマトケチャップをかけて完成!



「あきほなみ」の個包装(2合入り)は、常備品としても便利なのでおすすめします♪ (徳留)

答えは裏面にあるよ

脳トレクイズ

Q. 9つの漢字の中から四字熟語を探してください。

西	若	局	
心	古	般	
今	地	東	