

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「梅雨のジメジメに負けない！お弁当レシピ」～

新生活でお弁当づくりが日課になった方も多いのではないのでしょうか？ お弁当づくりで気を付けなければいけないのが「食中毒」です。お弁当が傷まないために気を付けるポイントと、取り入れたい食材を使ったレシピをご紹介します。

#### ●お弁当が傷まないために気を付けたいこと

- 1 調理器具やお弁当箱は「清潔」に  
→丁寧に洗い、しっかり乾燥させましょう。
- 2 きちんと「冷まして」から詰める  
→熱いままだと、水気が出て雑菌の原因になります。
- 3 「小分けカップ」を使用する  
→汁気が混ざり合うと、傷みを進行させます。
- 4 「保冷剤」を使う  
→暑さはお弁当の大敵です。冷蔵庫に入れておくのもよいでしょう。
- 5 「生野菜」は出来るだけ避ける  
→トマトなどを使うときは、水気をふき取りましょう。

#### \* 殺菌力のある食材 \*

梅干し、お酢、カレー粉  
わさび、しょうが、青じそ等

#### 鶏もも肉の梅肉おかつ炒め (4人分) 〈作り方〉

材料	4人分
鶏もも肉	2枚
オリーブオイル	大さじ1
梅肉	大さじ2
みりん	大さじ2
かつお節	20g

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②梅肉とみりんをボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き強火にかける。鶏もも肉の皮目から焼き色がつくまで焼き、裏返し蓋をして中火で3分蒸し焼きにする。
- ④火を止め、油をキッチンペーパーできれいにふき取る。混ぜ合わせた②とかつお節を加え、味をなじませる。

#### ポイント👉

鶏肉を焼いて、梅肉タレを加える前に油をふき取ると、タレが絡みやすくなります。

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 330kcal  
塩 分 1.8g



## 焼きパプリカのマリネ (4人分)

材料	4人分
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
オリーブオイル	大さじ4
はちみつ	大さじ2
米酢	大さじ2

### 〈作り方〉

- ①赤・黄パプリカは、種を取り除きサッと洗い、4等分に切る。魚焼きグリルで皮が黒くなるまで、約10分焼く。
- ②パプリカの皮をむき、一口大に切る。
- ③ボウルに、オリーブオイル、はちみつ、米酢を混ぜ合わせる。
- ④②を③の液に浸し、ラップをして20分ほど冷蔵庫に入れて、味がなじんだら完成。

### ポイント

普通の酢を使用してもOKです。はちみつと酢はお好みで調節してください。パプリカは熱いうちに皮をはがすと、きれいにはがれます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 79kcal

塩分 0g

