

# アルカディアアニユース

Vol.11  
09年09月号

<発行>  
アルカディアホーム 志本店 (株) 東日本  
都市開発  
埼玉県志本町4-5-1  
Tel:0800-888-6522  
Fax:048-486-6521  
http://www.arcclahome.co.jp

## 日々のお弁当。手早くおいしくのこす。

毎日でも負担にならない  
お弁当作りのコツをお伝えします。

みなさんこんにちはいかがお過ごしでしょうか。  
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちょうど役立つ情報をお届けいたします。



お弁当のための基本をおさえておきましょう。

お子さんのいるご家庭だけでなく、最近では節約のためにも手作りお弁当を持参する方が増えました。経済的なだけではなく、栄養価も考えられた我が家の味。心のこもったお弁当は、本当に嬉しいもの。今回は衛生面、おかず作り、そして時間短縮の3つの点からお弁当を作る基本ポイントをご紹介します。

### おいしく食べるための基本は衛生面から

お弁当は朝作って、昼食べるというように、食べるまでに時間があります。しかも、さまざまな種類の食品を密閉容器に入れておくため、衛生面には充分に気を付けたいものです。まずはおいしく、安全な



●中までしっかりと火を通す  
生の肉や魚、卵はもちろんですが、前日のおかずを使うときも、再度十分



※耐熱温度を確認しましょう。

●お弁当箱はとことん清潔に  
お弁当箱は洗いにくいので、パッキンのゴムを外し、洗い残しがないようにしましょう。  
洗ったあとは熱湯をかけて消毒しておきます(※)。また、詰める前に殺菌効果のある酢を清潔なキッチンペーパーに染みこませて洗いにくい拭くとより効果的です。

●保冷剤を利用しても◎  
お弁当箱の下に保冷剤を敷いておくと、冷めるまでの時間が短縮できます。また暑い季節は、お弁当箱の上に保冷剤を載せておくと傷み防止になります。

●冷めてから詰める  
おかずは、あらかじめ取って冷めましょう。温かいままでは冷めるまでに蒸気の水溜りがお弁当箱の蓋や入れ物に付いてしまい、それが雑菌の発生原因になります。

●生野菜はさける  
傷みやすいという観点から、野菜はサラダのような生野菜よりも、ゆでたり炒めた野菜のほうがよいでしょう。生の野菜を添える場合は、キッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取ってから

に火を通してからお弁当箱へ詰めましょう。

色合いは？詰め方は？  
さめてもおいしいものは？

お弁当は栄養のバランスも大切ですが、見た目や彩りも重視しましょう。揚げ物や煮物、焼き物など、茶色のおかずが多くありますが、意識的に赤、黄色、緑の3原色を使うと、ぐっとおいしく見えます。  
また詰め方にもひと工夫したいもの。片寄らない詰め方の順番は、主菜となる肉や魚のおかずから。次にウィンナーなどの形の崩れやすいものを詰め、最後に野菜やお豆等、形の定まったいないおかずを空いたスペースに詰めていきます。

味が混ざらないような心配りも大切です。アルミホイルやカップを使って仕切りを作って、上手に詰めるコツを身につけてみましょう。

リカリリといった食感のあるおかずは、お弁当にバラエティを生み、飽きない味になります。  
慌ただしい朝に手際よくおかずを作り、お弁当箱に詰めるには、前日からの準備が大切です。夕食の用意のときに、肉や魚などの食材は少し取り分けて生醤油や酢醤油などに漬けておきましょう。フライやコロッケなら衣をつけるころまでしておきます。また煮物などとりわけおけば、また二品。というように、お弁当のおかずを考へながら前日の夕飯の用意をする、朝の時間が短縮できます。

### 時間短縮のためのテクニク



① 主菜はいちばん最初に  
② 形のしっかりしたおかずを先に  
③ 副菜は3層をうるように

### 我が家の笑顔レシピ

#### 鮭のオールブラン焼き

食物繊維豊富なオールブランを使ったメニューのご紹介です。  
食物繊維には血管を若く保つ働きがあります。



材料(4人分)	<衣>		<ソース>		黄パプリカ
	鮭切身(およそ100gのもの)	オールブラン	15g	荒挽きマスタード	25g
塩	パン粉	大さじ4	生クリーム	大さじ2	ズッキーニ
こしょう	パセリ	5g	<付け合せ>		1/2本
小麦粉	にんにく	1かけ	じゃが芋(中)	2個	オリーブオイル
サラダ油	オリーブオイル	大さじ2	赤パプリカ	1/2個	小さじ1
					少々

- ① 鮭に塩、こしょうで下味をつけておきます。
- ② 付け合せのじゃが芋は皮を剥いて皮付きのままラップでくるみ電子レンジで竹串がスッと通るまで加熱します。粗熱がとれたら皮をむき、大きめの一口大に切り170℃の油で素揚げします。
- ③ パプリカは乱切り、ズッキーニは1cmの厚さ半月切りにし熱したフライパンにオリーブオイルをひいて少ししんなりするまで炒め、塩、こしょうで味付けします。
- ④ ソースの材料を混ぜ合わせておきます。
- ⑤ 衣のペーストにんにくはみじん切りにし衣の材料は全て混ぜ合わせておきます。
- ⑥ フライパンを熱し、サラダ油をひき、下味をつけた鮭に小麦粉をまぶして焼きます。焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火にして6-8分焼きます。
- ⑦ 焼いた鮭にマスタードソースを塗り、上に衣をのせてオーブントースターで2-3分焼いて焼き色がついたら完成です。

栄養価 エネルギー: 392kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 20.9g 食物繊維: 3.4g 食塩: 1.9g  
レシピ提供: エムサービス (株) 管理栄養士/信波由香里