

< ごまじゃこおにぎり >

材 料	1人分	2人分	2人分 目安の分量	備 考	作り方	調理器具など 主な準備物
精白米★			2合	炊いたごはんから 500g使用。 (茶碗約3杯分)	①ごはんを炊く。 ②フライパンで しらす干しとごま をから炒りする。 ③ごはん②を 加えて混ぜる。 ④食塩をふり、 味を調える。 ⑤おにぎりを作る。	<ul style="list-style-type: none"> • 事前にごはんを 炊いておいてく ださい。 • フライパン • さいばし • ボウル • しゃもじ • ラップ
水			炊飯器の設定量			
しらす干し★	10g	20g	20g			
ごま★	3g	6g	大さじ1/2			
食塩	少々	1.6g	小さじ1/4	好みで加減する		
スポーツ栄養におすすめの食品には、★をつけています。						

< 豚肉の甘酢焼き >

材 料	1人分	2人分	2人分 目安の分量	備 考	作り方	調理器具など 主な準備物
豚肉スライス (ロース)★	60g	120g	120g		①フライパンに サラダ油を熱し、 肉を炒める。 ②酒、しょうゆ、 砂糖を加え て炒める。 ③最後に酢を加え て、仕上げる。	<ul style="list-style-type: none"> • フライパン • さいばし • 皿
サラダ油	3g	6g	大さじ1/2			
酒	1g	2g	小さじ1/2			
しょうゆ	2g	4g	小さじ1弱			
砂糖	4.5g	9g	大さじ1			
酢	2.5g	5g	小さじ1			
スポーツ栄養におすすめの食品には、★をつけています。						

＜ 干しえび入りあえ物 ＞

材 料	1人分	2人分	2人分 目安の分量	備 考	作り方	調理器具など 主な準備物
小松菜★	30 g	60 g	1 株		①小松菜は1 cm、 キャベツは7mm の干切り、きゅ うりは3mm輪切 りにする。 ②①をゆでる。 ③水で冷やし、 手でしぼる。 ④砂糖としょうゆ を混ぜ合わせる。 ⑤③と④、干しえ びをあえて味を 調える。	<ul style="list-style-type: none"> • 包丁、まな板 • 切った食材を 入れる容器 • 鍋 • さいばし • ザル • 水気をきった 食材を入れる ボウル • 小皿 • さいばし
キャベツ	20 g	40 g	1～2枚			
きゅうり	15 g	30 g	1/4本			
干しえび（乾燥桜えび）★	2.5g	5 g	5 g			
砂糖	1 g	2 g	小さじ1/2			
しょうゆ	3 g	6 g	小さじ1			
スポーツ栄養におすすめの食品には、★をつけています。						
<p style="text-align: center;">干しえび以外のおすすめ食材（2人分）！</p> <p>★ナッツ類 5g ナッツ類は、細かく刻んで加える。 粉末を使用してもよいです。</p> <p>★大豆水煮 20g</p> <p>★ごま 大さじ1/2 ごまは炒った後、すりごま又は粒のまま使用 してもよいです。</p>						

お弁当の添え物 《例》

材 料	1人分	2人分	調理器具など 主な準備物
○ ゆで卵			
卵 ★	1個	2個	小さめの鍋
○ 添え野菜			
ブロッコリー	50 g	100 g	小さめの鍋
ミニトマト	1～2個	2～4個	添え野菜を置く皿又はボウル

○果物

オレンジ

1/4個

1/2個

<バランスのよいお弁当を作る2つのポイント>

お弁当箱の選び方 (目安)

お弁当箱の容量 (ml) = 1食に必要なエネルギー量 (kcal)

年齢	お弁当箱のサイズ (kcal)	
	男性	女性
6～7歳	500ml	500ml
8～9歳	600ml	600ml
10～11歳	750ml	700ml
12～14歳	850～900ml	800ml

*料理教室当日は、普段使用しているお弁当箱をご準備ください。

詰め方

『「主食3：主菜1：副菜2」の割合でお弁当を作ると栄養バランスがよくなります。』

主食 3 ごはん・パン	主菜 1 肉・魚・卵
	副菜 2 野菜・きのこ 海藻・果物

