



ヘルシー料理で健康づくり!

■料理制作/牧野直子(管理栄養士) ■撮影/愛甲武司 ■スタイリング/宮沢史絵

傷みを防ぐ工夫で安心 午後の**活力弁当**

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。食欲をそそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう!

*鶏肉の照り焼き丼のみ

393
kcal
塩分 0.9g

鶏肉の照り焼き丼

材料(2人分)

米	1/2合
酢	小さじ1/2
植物油	小さじ1
ししとう	10本(穴をあける)
かぼちゃ(わたをとったもの)	40g
(くし形切りにしてラップで包みレンジで30秒加熱する)	
鶏もも肉	200g
(3~4cm四方のそぎ切り)	
A	しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1/2
酢	小さじ1



- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩(分量外)をふって取り出す。
- ③鶏もも肉にAをなじませ、10分くらいおき、汁気をきって(汁はとっておく)残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

CHECK

酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



14
kcal

塩分 0.7g

えのきの梅和え

材料(2人分)

えのき	小1束(ざく切り)	しょうゆ	少々
酒	小さじ1	かつお節	小1/2パック
梅干し	中1個(果肉をたたく)		

- ①耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで1分加熱する。
- ②梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

CHECK

梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。



しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

・COLUMN・

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺すの3原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることもお忘れなく。