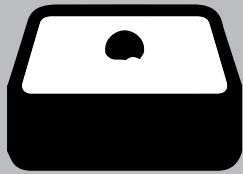
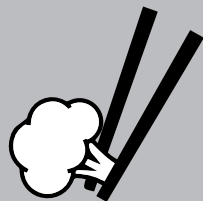


あした、



手作り弁当



食べない？

既読

Q 弁当作り、面倒じゃない？

A. 面倒です。でも、メリットも沢山ありますよ。

弁当作り、確かに面倒かもしれませんが、しかし、これは「すべて自分好みにできる」ということです。自分の好きなものばかりのメニューや、自分なりに健康に気を遣ったメニューを、家の中だけではなく外出先でも食べることができます。しかも、たいていは外食より安く作ることができて節約にもなります。また、工夫をすれば時間もあまりかけずに作ることができます。この記事では、手軽に美味しいお弁当を作るための工夫やコツなどをお伝えしていきますので、ぜひ参考に見てみてください。



既読

Q 中身ってどう決めたらいいの？

A. まずは一品、決めましょう。話はそれからです。

明日、もしくは今食べたいものがあるならもちろんそれでもいいですし、冷蔵庫を覗いて、余っていたり、賞味期限が近づいていたりする食材やおかずがあればそれでもいいです。もしどうしても思いつかなければ、近所のスーパーに行ってみましょう。見切り品、セール品との素敵な出会いが貴方を待っています。そして、意外と選択肢が豊富なのが主食です。お米、と一口に言っても、白ご飯だけではなく、炊き込みご飯やチャーハン、おにぎりなど様々な食べ方を楽しめますし、お米のほかにはパンや麺だってお弁当にすることができます。ネットで調べればたくさんレシピが出てきます。

A. 他のおかずは、彩りを考えて決めてみましょう。

あまりピンとこない場合は、右ページの五色をなるべく全て入れることを意識するとうまくいくでしょう。



はみだし
すてーじ

垢ぬけてえ
⇒お弁当作りましょう！ お弁当！

(総人・1 ステンレス)
(ステンレスの弁当箱っていいですよね；編)

お弁当の
い・ろ・ど・り

緑

ほうれん草、レタ
ス、きゅうり、ブ
ロッコリーなど

赤

ハム、パプリカ、
ケチャップ、ミニ
トマトなど

黒

ひじき、きのこ、
のり、こんにゃく
など

黄

卵の黄身、カボ
チャ、カレー粉、
たくあんなど

白

白ご飯、白ゴマ、
マヨネーズ、白菜
など

既読 Q なにか気をつけることはある？

A. 衛生面、汁漏れには要注意です。

お弁当は、作ってから時間が経ったものを食べるので、菌が繁殖してしまう恐れがあります。おかずは生で食べられるものか、よく加熱したものを詰め、出来上がったおかずは冷めてから弁当箱に入れましょう。おかずを手作りするときは、前日までに作ったものを冷蔵庫で保管し、翌日弁当箱に詰める、というのがおすすめです。あとは、使う食材でも、菌を繁殖させない工夫ができます。たとえば、梅干しに含まれるクエン酸には殺菌効果があるので、お弁当作りに取り入れてみるといいでしょう。他には、酢やカレー粉にも同じような殺菌効果があります。食材以外だと、抗菌シートなどを使うという手もあります。

汁漏れを防ぐには、そもそも汁気の多い食材を使わないことが一番ですが、すりごまや鰹節など、汁気を吸ってくれる食材を使うことでも対策できます。ごま和えやおかか和えは、お弁当のおかずの定番なので入れやすいと思います。あとは、バランやアルミカップなどでおかずを仕切るのもいいでしょう。仕切りはキャベツやレタスなどにすると、食べられるのでお得な気分になりますし、洗い物も楽なのでおすすめです。彩りがよくなるのも良い点です。



既読 Q 時短で作るコツは？

A. 文明の利器などを利用しましょう。

文明の利器、そう、電子レンジのことです。野菜や肉に火を通すのはもちろん、冷凍食品を解凍したり、揚げ物なども工夫すればレンジ調理で作ることができたりします。ただ、レンジにかけられない食材もあるので注意。卵が代表例ですね（余談ですが、卵は黄身に何か所か穴を開ければ、レンジにかけても爆発しません。レンジで作れるハムエッグなどのレシピもありますので、気になった方はぜひネットで調べてみてください）。また、自然解凍で食べられる冷凍食品も、かなり時短になります。あとは、加熱せずに作れるおかずのレパートリーを増やすことです。そのまま食べられる食材はキュウリやミニトマトなどの野菜や、ハムやはんぺんなどの加工品がありますが、それらを使えば、火を入れる工程がなく、すぐ一品を作ることができます。



はみだし
すてーじ

iPhone8のカバーを新調しようとしたら14以降のしか売ってません……次落としたらオワリ……
⇒Android派はいつもその気持ちを味わっています。

(工・3 おおすなドリ)
(まあ私はiPhoneユーザーなんですけどね；編)