

お弁当も普段の食事と変わらず、主食（ごはん、パン、めん類）、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず）、副菜（野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず）を揃えて食べることが大切です。

また、調理後から食べるまでの時間が長くなることから食中毒のリスクが高まります。

食中毒は細菌を「つけない・増やさない・やっつける」の3つを意識し、予防しましょう！

食中毒菌を「つけない」ポイントとしては、お弁当箱はよく洗いよく乾かす、加熱後のごはんやおかずは素手で触らない、おにぎりを握るとき→ラップや容器を使う、ごはんやおかずをお弁当箱に詰めるとき→箸やスプーンを使うなどです。

*豚小間肉のレンチンごま味噌煮

材料	作りやすい分量で
豚小間肉	100g
仙台味噌	大1
砂糖・酒	大1
白すりごま	大1

1. 豚小間肉は一口大に切る。
2. 仙台味噌・砂糖・酒・白すりごまをよく混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に1. と2. を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで2分間加熱し、ラップをしたまま5分ほどおく。



*ブリのフライパン照り焼き

材料	作りやすい分量で
ブリ切り身	1切れ (80~140g)
小麦粉	小2
サラダ油	小2
砂糖・醤油	各大1
酒	大1

1. ブリは骨を取り除き、1切れを4~5切れにそぎ切りにし、両面に小麦粉をつける。
2. 小さめのフライパンにサラダ油を熱し1. のブリ切り身を並べ、弱めの中火で片面2分ずつ両面を焼く。
3. 砂糖・醤油・酒をよく混ぜ、2. のフライパンに加え、30秒ほど加熱して両面全体にたれを絡ませる。



*人参のレンチンナムル

材料	作りやすい分量で
人参	100g
塩	小1/3
ごま油	大1
白すりごま	小1

1. 人参は3cm長さの千切りにし、塩をまぶし5分ほど置く。
2. 1. を耐熱容器に入れて、ごま油と白すりごまを全体によく混ぜてふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで2分間加熱する。

