

みなさんに聞きました！
お弁当作りの工夫



◆『お弁当の中身がマンネリになりがち…』

ジャンル	No	内容	ペンネーム
同じものが続かないように	1	お肉を使う時は、牛・豚・鶏と同じものが続かないように気をつける。魚も違う種類のものを使う。	くたさん
	2	魚・牛肉・豚肉・鶏肉などメインのおかずを交代する。煮る・焼く・炒めるなど調理方法を変えること。	Sさん
ごはんをアレンジ！	3	ふりかけの種類を毎日かえる。	むうさん
	4	おにぎりを海苔やデコふりかけなどでキャラクターを作る。ご飯の上に海苔でメッセージを書いたり、絵を描いたり、楽しむ。	のほほんさん
	5	おかずだけでなく、ご飯の上にも色々乗せている。簡単にふりかけの時もあれば、じゃこ菜っぱやくぎ煮、その他色々。たまご料理も、出し巻き・目玉焼き・スクランブルエッグなど変える。	あやママさん
	6	白米だけでは、飽きるので炊き込みご飯や、チャーハンを入れる	ユウコリンさん
季節感を出します	7	から揚げやとんかつ、しょうが焼き、たまご焼きなどの定番も作りますが、マンネリと感じないように季節のものを入れるようにしています。旬の魚や野菜で季節感を出したり、夏はカレー味の炒め物を加えたりしています。同じたまご焼きでも、ねぎをたっぷり入れたり、シラスを入れたり、紅しょうがを入れたり、オムレツ風にしたたり、見た目も変わって楽しいです。	ゆうけんママさん
定番おかずをひと工夫	8	たまご焼きにバリエーションをつける。カニカマ巻やのり巻、紅生姜巻、ニラ巻など	ヒナの母さん
	9	からあげ等は時々チリソースや甘酢あんで絡めたり味付けをひと工夫してます	Kさん
冷凍食品を使います	10	家では作りにくいメニューの冷凍食品を使う。	ぶんさん
主食をチェンジ	11	主食を変える。パンでもサンドウィッチやロールサンド、ホットサンドなど…	いさん
撮る&書く		お弁当を作ったら、必ず写メを撮って保存しておく。同じにならないように写メをみておかずや色味を考えてます。	マーメイドさん
	13	カレンダーに、その日のお弁当内容を書いて、なるべくだぶらないようにしています。	M,mさん
	14	メインのおかずを一週間先に決めて書いておく	tanamamaさん

◆『野菜が少なくなりがち…』

ジャンル	No	内容	ペンネーム
お肉と合わせて	1	茹で野菜を入れたり、卵で炒め野菜をとじたり、マヨネーズで和えたり、ベーコンや豚肉、牛肉などに巻いて焼く、チーズ焼きにするなどしてます。	トモさん
	2	肉で巻いたり、ベーコンで巻いたり、肉プラス野菜を意識する。	T.Nさん
冷凍食品を活用	3	冷凍食品の野菜のおかずやほうれん草は毎日入ってます。メインのおかずを野菜炒めにしたたり。	Tさん
	4	自然解凍できる枝豆をいれる。	たくまさん
たまご焼きに野菜をプラス	5	たまご焼きにネギやヒジキを入れたり、パパッと野菜を炒めて入れたりします。	堺のピンクダイヤモンドさん
	6	たまご焼きに、ネギやら、キャベツなど刻んで入れる。野菜ジュースを持って行く。	まよこさん
夕食を残しておきま	7	夕飯のおかずで野菜を使ったら、残せるものは残しておく。	はるかぜさん
かさを減らして	8	炒めたり、煮たり、かさを少なくして入れる。	NYさん
ひと手間アレンジ	9	よくレタスを彩りに入れたいと思いますが、お弁当を食べる頃にはシワシワであんまり美味しくないから食べてくれない。だからレタスを使うなら一品感覚で、レタスとカニかまを裂いてオーロラソースやタルタルソース、マヨネーズであえてカップに入れてやれば食べてくれます。野菜もひと手間一品感覚で(^_^)	halさん
	10	ハンバーグを野菜豆腐ハンバーグにする。	ちいぼうさん
常備菜を作っておく	11	色の野菜を常に冷凍しているのと、切り干し大根の炊いた物や干し椎茸の炊いた物や人参グラッセやコーンバターなどを作り小分けして冷凍しておきます。	おねむちゃんさん
	12	常備菜を作っている。豆類は少量のものを幾種類か購入している。ポテトサラダは多めに作り冷凍し、焼いたりして形を変えている。	ちーおばちゃんさん
	13	ピクルスを作り置きして、今日は野菜が少ないというときに入れる。パプリカを漬けておくとか彩りも綺麗で華やかになります。	ゆのかさん
暑さにも気を付けて	14	暑い時期はきんぴらなど絶対汁がでないものにしてます。	tocoさん
生野菜を入れる	15	色とりも良くなるので、トマトやブロッコリーはよく利用する。	T. Mさん
	16	定番のブロッコリーとミニトマトは常です。たまにおひたしならす味なし青菜などを入れていました。	てるるさん
「サラダ」で楽しむ	17	我が家は お弁当箱が2つです、ひとつはコンビニのサラダのように、サラダにして持たせています。上にお肉などを入れるとわくわく感いっぱい。ハンバーグサラダ・しゃぶサラダ・焼き鳥サラダ・ステーキサラダもあります。	M・Tさん
夕食で挽回！	18	お弁当に入れるには限界があるので、あまり気にせず、夕食にとりいれるようにしてます。	かあちゃんさん