



2026 **04** April

今日は何の日？

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4 あんぱんの日 
5 イースター 	6 春巻きの日 	7 おなかと腸活の日	8 炭酸水の日	9	10 よいトマトの日	11 しっかりいい朝食の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 春土用の丑の日 	22	23 しじみの日	24	25
26	27	28	29 昭和の日 	30		

今月の旬食材のおはなし

pick up

新玉ねぎ



旬の期間
3~5月

〈特徴〉 新玉ねぎは水分が多く、やわらかいのが特徴で、特有の辛みもおだやかです。サラダなど、生で食べるとそのよさが一層際立ち、加熱調理をする際は、スピード感をもって行くと甘さと食感がキープされます。

〈保存方法〉 輪切りやざく切りにしてから、保冷パックに入れ、冷凍保存しておくとう便利です。冷凍したものは水分が出やすくなっているので、炒め時間を短縮することが出来ます。

〈栄養素〉 玉ねぎの香り成分であるアリシンは、ビタミンB1の吸収を促進しエネルギーを生成する代謝を助ける働きがあります。

Recommend レシピ

No.2



提供 マルコメ株式会社

豚ロース肉と
新玉ねぎの
みそステーキ

調理時間



15分

カロリー



353kcal

塩分



1.6g

材料(2人分)

〈具材〉

- ・新玉ねぎ … 1個
- ・豚ロース肉(しょうが焼き用) … 5枚
- ・にんにく … 2片

〈調味料〉

(A)

- ・液みそ 料亭の味 … 大さじ1・1/2
- ・酢 … 大さじ1/2
- ・バター … 10g
- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・黒こしょう … 適量

作り方

1. 玉ねぎは半分に切って繊維に対して垂直に幅1.5cmに切る。にんにくは半分に切って芯を取る。豚ロース肉は大きめの一口大に切る。耐熱容器に(A)を入れ、600Wの電子レンジで30秒加熱し混ぜ合わせる。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れ、焼く。玉ねぎに透明感が出てしんなりとしてきたら、フライパンの端に寄せ、豚ロース肉を加えて焼く。
3. (A)を回し入れて炒め合わせ、器に盛り付け、お好みで黒こしょうを振る。

ポイント

みそと酢が決め手！

新玉ねぎが甘くてジューシーな
スタミナ炒めです。

使用商品

マルコメ(株)
液みそ 料亭の味



今月の食育コラム

参考：NPO法人 食生態学実践フォーラムHPより
<https://shokuseitaigaku.com/bentobako> (26年2月12日にアクセス)

栄養バランスのよい“お弁当”作り

ごはんとおかずのバランスは？お弁当箱はどのサイズがいいんだろう？など、
このようなお弁当のお悩みを抱えていませんか？

今回は、おいしく、栄養バランスのよいお弁当作りのコツをご紹介します。

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」



3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

©NPO法人 食生態学実践フォーラム



「3・1・2弁当箱」を活用してみよう

「3・1・2弁当箱法」とは、“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”のものをさしです。1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合につめる食事づくり法となります。

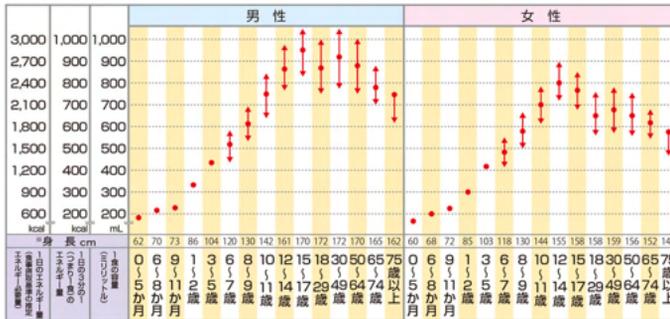
次の5つのルールに沿って、ぜひ挑戦してみてください。

1

1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

ぴったりサイズとは、1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同じ数値の容量(mL)の弁当箱のことです。1食に必要なエネルギー量は、年齢、性別、からだの大きさ、運動量によって異なります。

必要な
エネルギー量



スポーツなど活発な運動をしている人は、グラフの帯の上の方を選びましょう。

※「日本人の食事摂取基準(2025年版)」の数値を用いて、NPO法人 食生態学実践フォーラムが作成。身長は当該年齢の参照位体で、小数点以下は四捨五入して用いている。

2 動かないようにしっかりとつめる

主食・主菜・副菜をすき間なくつめることで、1食のエネルギー量も栄養素もバランスが良くなります。目安は、弁当箱につめる1食分の食物(料理)が、すき間がないようにつまっています、ふたをしたときに料理がつぶれない高さになっていることです。

3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める

主食・主菜・副菜料理の3種の料理は、栄養面も見た目も味も、バランスのよい食事をつくるための核となる料理です。

4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ

調理法や味つけが重ならないようにすることが大切です。特に、油脂を多く使った料理が重なると、全体としてエネルギー量が多くなってしまいます。

5 全体をおいしそう！に仕上げる

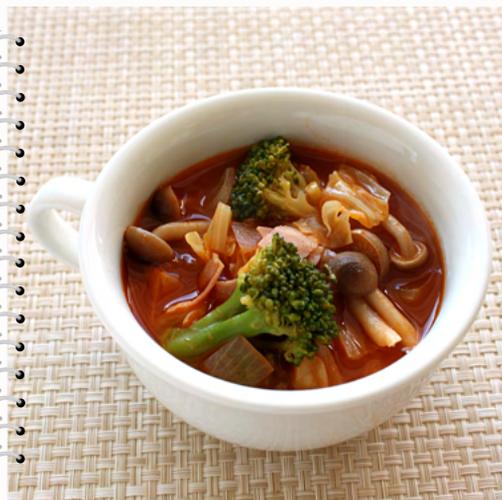
食事で大切なことは、おいしそうで、きれいで、楽しいこと。彩りや季節感なども意識して、おいしそうに仕上げましょう。

700mLの弁当の例



Recommend レシピ

No.4



提供 株式会社Wellmira (ウェルミラ)

たっぷり野菜の 食べるミネストローネ

調理時間



15分

カロリー



121kcal

塩分



1.2g

材料(2人分)

- ・キャベツ … 1枚程(40g)
- ・玉ねぎ … 1/8個程(25g)
- ・ブロッコリー … 2房程(25g)
- ・しめじ … 1/5パック程(20g)
- ・ベーコン … 10g
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・水 … 150cc
- ・顆粒コンソメ … 小さじ1/2
- ・トマトベースの野菜ジュース
(食塩不使用) … 60g
- ・塩、こしょう … 各少々

ポイント

スープジャーに入れて、お弁当にもおすすめ！トマトベースの野菜ジュースを使うと、野菜の旨味がじっくり煮込んだような美味しさになります。

作り方

1. キャベツ、玉ねぎ、ベーコンは1.5cm角に切り、ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
2. 小鍋にオリーブ油を熱し、1を炒め、軽く塩、こしょうをふる。
3. 軽く炒めたら、水、顆粒コンソメを加え、フタをして5分程弱火で煮る。
4. 材料が柔らかくなったら、トマトジュースを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

Recommend レシピ

No.5



おいしいレシピ

提供 エバラ食品工業株式会社

どんぶり弁当 青椒肉絲丼

調理時間



10分

カロリー



550kcal

塩分



2.1g

材料(1人分)

- ・豚薄切り肉 … 50g
- ・ピーマン … 中2個
- ・エリンギ … 1本
- ・エバラプチッと中華
青椒肉絲 … 1個
- ・サラダ油 … 適量
- ・ごはん … 適量

作り方

1. 豚肉・ピーマン・エリンギはそれぞれ細切りにします。
2. フライパンに油を熱し、強火で豚肉を炒め、ピーマンとエリンギを加えて炒め合わせます。
3. 火が通ったら一度火を止めて、「プチッと中華」を加え、再び火にかけ中火で炒め合わせます。
4. 弁当箱にごはんと3を詰めて、出来上がりです。
5. 食べる直前にごはんの上に青椒肉絲をのせてお召し上がりください。

ポイント

1プチッと1人前だから、お弁当作りにもピッタリ！ ごはんにのせるだけ、かんたん青椒肉絲丼弁当です。

使用商品

エバラ
プチッと中華
青椒肉絲

