

を楽しくする & グッツ

毎日でも週に1～2日でも、限られた時間の中でのお弁当作りは簡単ではありません。今年度もいよいよ後半。しっかり食べて健康を維持できるよう、つくる人の負担が少なく、食べる人にはおいしいお弁当作りのヒントをお届けします。



① お弁当作りのコツ

✓ **おかずの構成を決める**

大きなおかず（メイン）1～2種と小さなおかず（サブ）2～3種をルーティン化して悩む時間を減らす。

✓ **シンプルおかずで彩りを**

小さなおかずは、茹で野菜やミニトマトなどシンプルなものでもOK。おかずの種類が少ない時はボリュウムでカバー！

✓ **アレンジで乗り切る**

夕飯の残りなどいつも同じおかずになってしまう時は、常備している薬味や調味料でアレンジを。



② 夕食の残り物で アレンジおかず！

Recipe 3

きんぴらごぼう をアレンジ！
ごぼうサラダ

材料 ・きんぴらごぼう ・マヨネーズ
・酢 小さじ4分の1程度
・カレー粉 2つまみ程度

① きんぴらごぼうに、酢、マヨネーズ、カレー粉を加えて混ぜる
※酢とカレー粉は好みで調整。加えなくてもOK

マヨネーズだけでも◎

Recipe 1

ミートソースパスタ をアレンジ！
パスタとチーズの春巻き

材料 ・ミートソースパスタ
・チーズ ・春巻きの皮

① 春巻きの皮を広げてチーズを乗せ、スパゲティを重ねて巻く
② 多めの油を入れたフライパンで両面こんがり焼き上げる

ミートソースとチーズでもOK!

Recipe 4

肉じゃが をアレンジ！
じゃがオムレツ

材料 ・肉じゃが ・卵 2個
・みりん 小さじ2

① フォークなどで粗くつぶした肉じゃがに卵とみりんを加えて混ぜる
② あたためた中火のフライパンに一気に流し入れ、まわりが焼き固まったら半分に折る
③ 弱火で1分ほど焼いたら火を止め余熱で中まで火を通す

最後は余熱で

Recipe 2

から揚げ をアレンジ！
鶏の甘酢あえ

材料 ・から揚げ ・白ごま
A 醤油・砂糖・酢 各大さじ1

① から揚げをレンジであたためる
② 小鍋にAを入れて軽く混ぜ中火で加熱し、沸いてきたら1を加えて絡める
③ とろみがでてきたら火を止め白ごまを振る



教えてくれた人

フードコーディネーター、野菜ソムリエ
濱田 典子さん
Hamada Noriko

朝ごはんを食べながら夕ごはんのことを考える
食いしん坊。雑誌やCMなどのフードコーディネーターを担当。お弁当に詰まっている、つくる人と食べる人の物語が大好き。

“つくる”を楽に “食べる”

お弁当おかず

幸せのタネをまこう
Wellガーデン
23

4 機能性で選ぶお弁当箱

2WAY・スリム

エクラルテ 2WAY
スマートロックランチ 2段

容量 上段 290ml、下段 320ml

サイズ W18.2×D8×H7.3cm

税込価格 2,970 円

エナメルのような質感と鮮やかな色がお弁当箱。1段でも2段でも使えるのに幅約18センチ、奥行き8センチとスリムなので持ち歩きにぴったり。



しっかり
はまるフタで
ベルト不要!

保温・保冷

ねこみみステンレス
スープポット 容量 320ml

サイズ φ10×H11.2cm

税込価格 2,970 円



目盛り付き
で便利!

麺やスープといったあたたかい汁物のほか冷凍フルーツを持ち歩くのもおすすめ。かわいい見た目でランチタイムの気分も上がりそう。

レンジ、食洗機 OK!

HAKOYA 曲げわっぱ
一段弁当 Garden

容量 800ml

サイズ W18.2×D5.8×H13.3cm

税込価格 3,080 円



何気ないおかずでも不思議と“映える”樹脂製の曲げわっぱ。食洗機や電子レンジOKという気軽さが魅力。500mlの小サイズも展開。



※画像はイメージです

シールフタ
付きで
持ち歩きに◎

レシピで使用

盛り付けグッズ /



vege caba (ベジカベ)

サイズ W13.1×D2.2×H5.0cm 税込価格 440 円

色味が足りない時や生野菜を入れられない時に大活躍。本物のレタスのような見た目をした仕切りで何度も繰り返し使える。食洗機 OK。

レンジ、冷凍OK! におい移りしにくい



ポワブル ステンレス

4点ロックランチコンテナ L 容量 1200ml

サイズ W20.3×D15.3×H7cm 税込価格 2,860 円

色やにおい移りしにくいステンレス製。レンジ加熱も可能なのでカレーなどにおい移りが心配なメニューやあたたためて食べたいメニューに最適。

おかずの例

残った
クリームシチューに
マカロニを入れた
クリームパスタ



レンジ加熱OK!

お弁当作りを長く続けるコツは頑張りすぎないこと。気分が上がるグッズやお助けアイテム、簡単アレンジレシピなど、つくる人も食べる人も楽しめる方法を見つけましょう!

教えてくれた人

株式会社 アミング
商品部バイヤー

中野 加世子さん
Nakano Kayoko

日々を彩るセンスのよい雑貨が揃うショッブを石川県内に5店構える Aming (アミング) でバイヤーを担当。自身も家族のためにお弁当作りをしていて、「vege caba」を愛用中。

アミング金沢ベイ店

金沢市無量寺4丁目112番地1 TEL/ 076-266-3022
営業時間/ 10:00 ~ 21:00 定休日/ 火曜日 ※祝日・イベントの場合を除く

