

弁当の日だより NO.2



令和 4年 10月21日
三股中学校 保健体育部

文書でもお伝えしている通り、弁当の日を11月4日(金)に実施します。今回のお便りのテーマは、「レンジ活用&作り置きおかずで、弁当作りを時短しよう!」です。朝は何かとバタバタして弁当を作るために早起するのは面倒という人も多いのではないのでしょうか。そんな時に役立つのが作り置きおかずです。前日の時間を有効活用して、当日は焼くだけ、温めるだけというように工夫して弁当の日に臨んでみてはいかがでしょうか。

レンジ活用&作り置きで、弁当づくりを時短しよう!



レンジ de ソースチキン (2~3人分)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・片栗粉 小さじ2
- ・中濃ソース 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1



- ① 鶏肉を一口大に切り、耐熱皿に入れて、片栗粉をまぶす。
- ② 中濃ソースと砂糖を加えて全体にからめる。
- ③ ラップをして600Wのレンジで3分加熱する。一旦取り出して鶏肉を裏返し、もう一度ラップをかぶせてレンジで2分半加熱する。

レンジ de タコライス の 具 (3~4人分)

- ・合いびき肉 150g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・片栗粉 小さじ1
- ・中濃ソース 大さじ3
- ・カレー粉 小さじ1半

☆お好みでチリパウダーを少々入れると本格的な味に

- ① 耐熱ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。
- ② ラップをして600Wのレンジで3分加熱し、一旦取り出して混ぜる。
- ③ もう一度ラップをしてレンジで2分加熱する。ラップをとって混ぜ、粗熱が取れるまでおいて、できあがり。

☆ ご飯の上に、レタスやトマト、チーズなどをトッピングして、作った具を乗せるとタコライスの完成!



『お弁当リレー』



～お弁当×おいしい記憶エピソード 受賞作品集2021より～

私のおばあちゃんは、料理上手です。私が料理を好きになったきっかけも、おばあちゃんがよく作って、遠足の時などのお弁当に入れてくれていた「がめ煮(筑前煮)」でした。

毎年、私の家ではお正月におばあちゃんが家族それぞれに様々な料理が入ったお弁当をつくってくれます。でも、今年のお正月はお母さんが作りました。おばあちゃんから秘伝のレシピを教えてもらっているお母さんの姿を見て、「私もつくりたい」と思いました。実際にそのがめ煮を食べた時、衝撃が走りしました。幼い頃からずっと食べてきたあの味と全く同じ味がしたからです。おばあちゃんからお母さんに伝わったところを目の当たりにして、「わたしもつくりたい」という気持ちは、更に大きくなっていきました。

その話をおばあちゃんとお母さんにすると、おばあちゃんが「リレーみたいだね」と優しい笑顔で私に言いました。私は、納得したのと同時に、「料理は人を笑顔にする力があるんだ」と考えました。

そして、実際にお弁当をつくらうと決めた時に、「他になにを入れよう」と考えていると、おばあちゃんと同じようにお母さんが私のお弁当に入れてくれていたハートの形のウィンナーが思いつきました。それに、おばあちゃんが育てているキュウリとトマト、私がおばあちゃんとお母さんから「さくらがつくったのが一番おいしいね。」と言われたことがある、玉子焼きを入れようと思いました。

つくって、おばあちゃんに食べてもらったら「おいしいね」と笑顔で言ってくれました。

これからも、おばあちゃんやお母さんのレシピを引き継いで、そこから私の子どもや孫に伝えて、「お弁当リレー」をつなげていきたいと思えます。

(福岡県中学校2年)

* 弁当の日をとおして、みなさんにもいろいろなことを感じてほしいと思えます。