

作るも食べるも楽しく

# お弁当生活のコツ!

4月、新学期・新年度が始まります。ご家族の中にも新たにお弁当生活が始まる方がいらっしゃるかもしれませんね。毎日のお弁当、作るのに頭を悩ますのは時間? 栄養? ボリューム? 彩り? お弁当のコツ、押さえておきましょう♪

## 1 お弁当の栄養バランスは?

お弁当箱の限られたスペースに詰めるものだから、私たちが必要な栄養すべてがそこで満たされるのは難しいもの。でも、自分で作ると外食や出来合い弁当に比べ、脂質や塩分の摂りすぎを避けやすく、栄養価の過不足もわかります。

過不足分は他の食事で調整するなど、一日トータルで見るとお弁当のほうが栄養バランスもとりのやすいです。



## 2 ひと手間アレンジ!

作りおきのおかずや、前日の残り物を活用。卵とじにしたり、具材や、カレー粉などスパイスをプラスすると味わいが少し変わるので、「残り物」のイメージも払拭!



## 3 彩りで目安をつける

赤・黄・緑・茶・白・黒の6色が入ることを意識。ビタミン類が不足しがちなお弁当も、野菜など色を持つ食材を意識すると彩りとともに栄養バランスがより良くなります。



## 6色の彩りお弁当♪

肉をカットしチーズを包み、衣付けます。すべて手作業で作っています。チーズと鶏肉の相性のよさでも人気!

**1118 凍** チーズササミロール  
180g/ 秋川牧園 [9ヶ月] ~~本体 381円~~ セール 376円 (税込 406円)

秋川牧園の若鶏ササミでチーズを巻きパン粉をまぶし揚げてあります。お弁当にもおすすめ。

原材料: 鶏肉、パン粉、チーズ、卵、国産小麦粉、揚げ油(なたね油)、やまいも、食塩、ばれいしょでんぷん、乳たんぱく、砂糖(粗製糖)、香辛料

「冷凍食品」も大いに活用しちゃいましょう!

簡単で便利な冷凍食品も、安さや見た目以上に選ぶときに気にかいたいのがその原材料。中には化学調味料や保存料が多用されていたり、そもそも原材料自体がどんなものなのかよくわからないもの、ありませんか?

美味しさも健康も気になるなら、秋川素材を使った合成食品添加物不使用の「秋川牧園の冷凍食品」をおすすめします!

人気のロングセラー商品

**1115 凍** チキンナゲット  
200g/ 秋川牧園 [9ヶ月] ~~本体 371円~~ セール 367円 (税込 396円)

秋川牧園の若鶏を添加物を使用せずに加工しました。お子様のおやつにもどうぞ。

原材料: 鶏肉(国産)、小麦粉、鶏卵、砂糖、食塩、ばれいしょでんぷん、ホワイトペーパー、ガーリック、衣(パン粉)、小麦粉、鶏卵、ばれいしょでんぷん、砂糖、食塩、ブラックペッパー、揚げ油(なたね油)(原材料の一部に大豆を含む)

鉄分豊富なレバー! 下味つきで苦手な方にも「おいしい」と好評!

**1122 凍** 鶏レバー甘辛焼き  
120g/ 秋川牧園 [9ヶ月] ~~本体 310円~~ セール 306円 (税込 330円)

カットしたレバーに下味をつけ高温の水蒸気でふくら焼き上げ、タレを絡めました。

原材料: 鶏肝、醤油、砂糖、清酒、みりん、ばれいしょでんぷん、生姜、にんにく

甘辛味が食欲をそそる!

**1162 凍** 若鶏焼きつくね  
180g/ 秋川牧園 [9ヶ月] ~~本体 343円~~ セール 338円 (税込 365円)

柔らかく香ばしいつくねに甘辛いタレを絡めました。お弁当やおかずの一品どうぞ。

原材料: 鶏肉(国産)、鶏砂肝(国産)、玉ねぎ(国産)、鶏卵、パン粉、醤油、鶏脂、みりん、砂糖、食塩、山芋パウダー、揚げ油(なたね油)、ソース(醤油、砂糖、みりん、ばれいしょでんぷん、清酒、生姜、にんにくペースト)、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)



食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。