

みんなのお弁当

みなさんの声から集めたお弁当アイデアをまとめました！
子どもたちが喜ぶおかずを中心に、レシピや工夫点を紹介します。
毎日の準備に役立ててください。



おすすめのおかず

卵焼きバリエーション

青海苔入り、ネギとツナのだし巻き、
ハート形、薄焼きでクッキー型抜き

魚・肉類

唐揚げ、ミートボール、ハンバーグ、
ピーマンの肉詰め、しゅうまい、餃子、ししゃも、
エビフライ、アジフライ、鶏肉の甘酢和え、
にんじんの肉巻き

野菜・豆類

枝豆、ブロッコリー、オクラのごまあえ、野菜の
卵炒め、ミニトマト、きゅうり、にんじん型抜き

加工品・その他

タコさんウインナー（皮なしも）、ハムとチーズ巻
き、カニカマ、ソーセージ、ちくわの磯辺揚げ、
冷凍グラタン

ご飯類

キーマカレー、炊き込みご飯、
焼きそば、焼うどん、チャーハン
オムライス

温飯器の季節にも！

ご飯にハム/薄焼き卵で飾り



パクンおにぎり
おにぎり切り込み具挟む

簡単レシピ



・オクラのごまあえ

→冷凍オクラを解凍し、すりごま+めんつゆ+砂糖で和える

・ちくわ磯辺揚げ →小麦粉+青のりをまぶし揚げる

・鶏甘酢

→片栗粉まぶし、醤油・砂糖・酢 を同量混ぜたタレに絡める

・ハムカップキッシュ

→ハムをカップにして卵+ミニトマト等を乗せてトースターで焼く

・はんぺんボール

→潰した白はんぺん+マヨ+コーン+チーズ片栗粉など入れて丸めて焼く

冷めてもおいしい！