



健康人で行こう！

毎日、無理なく続けるために…

お弁当作りがラクになる5つのポイント

この春から新生活をスタートされた方も多いことでしょう。中にはお弁当作りをしなければならず面倒と感じている方もいらっしゃるかもしれませんね。しかし、手作りお弁当は栄養バランスをコントロールすることができる上、外食よりもお金がかからず節約的です。そこで今回は、「お弁当作りがラクになる5つのポイント」をご紹介します。



ポイント1 かんぱき 完璧を目指さない

お弁当作りを苦と感じないためには、はじめから**完璧を目指さない**ことです。全てのおかずを手作りには理想的ですが、困った時のために冷凍食品を準備しておくことで安心です。また、お弁当の中にすき間ができてしまったら、プチトマトやブロッコリー、冷凍の枝豆など入れれば、彩りも美しくなりますよ。



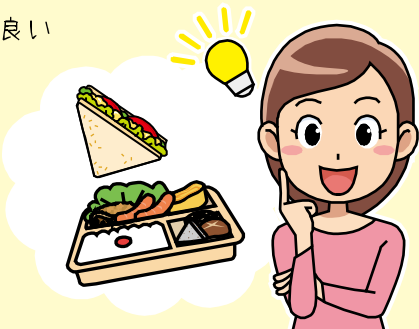
ポイント2 すべてのおかずを朝に作らない

次のポイントは、忙しい朝に**すべてのおかずを作らない**ことです。例えば、「前日の夕食のおかずを少し残す」「休日におかずをまとめて作って冷凍する」「煮豆や佃煮などの常備菜をストックする」など、詰めるだけのおかずを用意しておきましょう。こうしておくことで、朝は卵焼きを作るだけ、お肉を焼くだけで済み、それほど時間もかからないでしょう。



ポイント3 献立は市販品を参考にする

お弁当作りを続けていると、おかずがマンネリ化して献立に悩むこともあるでしょう。そんな時は、スーパーやコンビニで売られているお弁当を参考にするのも良いでしょう。意外なおかずが詰められていたり、盛り付け方や彩りなども参考にできるでしょう。



ポイント4 主食だけは欠かさない

ご飯を炊き忘れると、ついついお弁当作りを諦めてしまいます。そうならないために、**お弁当一食分のご飯を常に冷凍**しておきましょう。職場にレンジがあれば、ご飯とレトルトカレーを温めてカレーランチでも良いですね。このような柔軟な発想であれば、お弁当作りも気軽でしょう。



ポイント5 面倒なことは止める

お弁当作りをラクにする最大のコツは、**作るのを面倒だと思わない**ことです。例えば、おかずを作るのが面倒な方は、おかずは3品で充分と割り切ったり、彩りを考えるのが面倒な方は「赤、緑、黄の3色」を基本にしてみたりしましょう。おかずだけでなく、お弁当箱やカップ、ピックなどを使って色を補うのも良い方法だと思います。また、お弁当箱を洗うのが面倒な方は、おかずを入れるカップを「使い捨てのアルミや紙製」にするのも良いかもしれませんね。

以上、お弁当作りをラクにする工夫をご紹介します。ありがとうございました。

特に主婦の方は、お昼ご飯が簡単なものに偏りがちです。そういった食生活の改善として昨今は、家族の弁当を作るついでに自分の分も用意する、**お家で食べる“家弁”**が流行っているそうです。ぜひ、この春からチャレンジしてみたいかがですか。

