

平成 28 年度すこやかメールマガジン第 492 号【お弁当メニューの幅を広げる加工食品】

5 月 12 日配信

みなさんこんにちは(*^_^*)

この春からお弁当作りをスタートさせた方も多いと思います♪

「子どものためにがんばるぞ！」と最初は気合いが入るのですが、実際毎日ともなると、そうそう張り切ってばかりもいられません。メニューに困るし、かといって時間をあまりかけたくないし・・・。

書店には、「朝ラク弁当」「ラクちん弁当」など、魅力的なタイトルの本がたくさん並んでいます。どの本にも共通することは、時短術のようです。作って冷凍保存する方法や、フライパン一つで作る方法などが紹介されています。でも、欲張りな私は思うのです。（それはその通りだけれど、もっと簡単にラクしたい！）と・・・。

そして見つけました！（岩手日日新聞 H28. 4. 18 発行「暮らし+プラス」より）

それは、加工食品のアレンジです。特に「ちくわ」がオススメです。そのまま食べられるので、ゆでる必要がなく、しかも形が自由自在です。

例えば、薄く切って使えば、ゆでる必要のないマカロニの代わりになります。マヨネーズであればとサラダ仕立てに早変わりです。また、中に野菜を詰めて、生姜焼きのたれで焼くと、豚肉代わりにもなります。輪切りにして、マヨネーズで炒め、仕上げに青のりをかけると磯辺焼きにもなります。

「お弁当のおかずにもう一品！」という時に、とても便利で重宝します。同様に、「ソーセージ」もアレンジできそうです。

加工食品を簡単にアレンジすることで、メニューの幅を広げ、楽しみながらお弁当と向き合っていけたらいいですね。色々工夫することで子育ても楽しくなっています。

さて、新年度が始まって1か月経ちました。読者の方々から「私も子育て支援をしたいと思っているのですが」という声や「子どもの成長を靴選びの観点からアドバイスしているところに感心しました」といった感想をお寄せいただいています。お返事をいただけたことがとてもとてもうれしいです。本当にありがとうございました。そんなわけで、「ちくわのこんなアレンジ意外とよかったです！」「お弁当だったらこんな工夫もありますよ！」などのプチ情報も、大歓迎です☆どうぞ気軽にお寄せ下さい。お待ちしております。【A】

〇メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^)）

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」（次回から直接、メルマガを受信することができます）

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えていただく。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索