



## ポークケチャップ弁当と ウィンナーとパプリカのトマトスープ



ポークケチャップ弁当

※クッキングシートはご飯への味移りを防ぐために敷いていますが、なくてもOKです。小麦粉をまぶすことで、味がよく絡み、冷めてもおいしく仕上がります。

### 《材料》(1人前)

豚ロース薄切り肉 ..... 3枚 (120g)  
玉ねぎ ..... 1/4個 (50g)  
しめじ ..... 50g  
小麦粉 ..... 大さじ1/2  
サラダ油 ..... 大さじ1/2  
「ケチャップ ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
みりん ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々  
粉チーズ ..... 適量  
ゆでたブロッコリー ..... お好み  
ご飯 ..... 1膳分

### 《作り方》(調理時間10分)

**1** 豚ロース薄切り肉は三等分に切り、小麦粉をまぶしておく。玉ねぎはくし形に切る。しめじは石づきを切り、小房にする。  
**2** フライパンにサラダ油を入れて、豚ロース薄切り肉を並べて、次に玉ねぎとしめじを並べる。中火で3分焼き、返して、全体を混ぜながら、さらに2分ほど中火で炒める。  
**3** 弁当箱にご飯を入れて、上にクッキングシートを敷き、2を盛り付ける。粉チーズを振りかけて出来上がり。お好みで、ゆでたブロッコリーを添える。



ウィンナーとパプリカの  
トマトスープ

### 《材料》(3人～4人前)

ウィンナー ..... 5本 (100g)  
赤パプリカ ..... 1/2個 (100g)  
キャベツ ..... 大1枚 (100g)  
玉ねぎ ..... 1/2個 (100g)  
しめじ ..... 100g  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
塩 ..... 小さじ1  
「トマトジュース(無塩タイプ) ..... 2カップ (400ml)  
水 ..... 1カップ (200ml)  
こしょう ..... 少々

### 《作り方》(調理時間20分)

**1** ウィナーは小口切りにする。赤パプリカ、キャベツ、玉ねぎは1cm角くらいに切る。しめじは石づきを切り、長さ二等分に切る。  
**2** 鍋にオリーブ油と1を入れて、中火で10分炒める。時折、混ぜる。塩をして、全体になじませたら、Aを入れて5分ほど煮る。そのまま一度冷まし、なじませる。



### ポイント

お弁当に入れる場合は、保温効果のある魔法瓶に入れる前に、一度温め直してから入れます。トマトジュースを使って、味付けは塩とオイルのみ。野菜にしっかりめに、塩で味を付けます。好みでニンニクやしょうが、ハーブなどで風味を付けても。



今

回はお弁当の話です。皆さん、お弁当を作ってますか？ 僕は仕事でお弁当を作る機会もありますが、日々、家族のお弁当を作っています。お弁当を作る上で最も大切なことは、衛生的であることです。

食中毒を防ぐには、「菌を付けない、増やさない、殺す」の三原則を守ることが大切です。まずはしっかりと手洗いをし、調理道具も清潔に保ち、調理台もきれいにします。お箸やゴム手袋を使い、素手での調理は極力控えます。肉、魚、卵などはしっかりと加熱します。お弁当箱にご飯を詰めたら、しっかりと冷まして、次におかずを入れて、再度冷めます。さらに夏場はお弁当箱の下には保冷剤を敷いて、菌の繁殖を防ぎます。出来上がったお弁当はエアコンが効いている場所で保管します。お弁当箱にも食品用のアルコールスプレーを忘れずに。

毎日、お弁当作りがマラソンのようになると、なかなかしんどいですよね。僕のメイソンのお弁当作りの対象は妻です。妻の仕事がある日は、お弁当を作ります。妻の要望は「味が混ざらないこと」「お弁当箱が軽いこと」。そのため、ご飯、主菜、副菜二品を基本として、プラスチック製の保存容器に入れています。主菜は朝に加熱。副菜は作っておいたものを再加熱しています。朝6時に起きて、炊飯器のスイッチを押して「よいびゅー」



息子のお弁当



妻のお弁当

お弁当を作る時間は最短15分、最長で30分と設定しています。同時進行で朝ご飯も作るので、7時には完成して、「いただきます」ができるように目標を立てて。

3歳の息子からは「抱っこして」とせがまれ、7歳の娘も朝の支度や学校の準備でバタバタとしていて、お弁当作りは思うように進まない日も多いです。そのため、日々の作り置きを準備して、副菜はこれを入れ替えるだけです。

スープがあれば、スープジャーに入れていきます。野菜はこれだけでも十分な量になるように。朝晩は子どもとのペースで食べることが多いご飯ですが、お昼の時間だけは妻にゆっくり食べてほしいとの思いもスープジャーに込めています。

息子には学童のお弁当を用意しています。お弁当は息子の好みに合わせて、毎日ではないですが、友達と一緒に見せ合いながら、楽しく食べているようです。息子のお弁当は完食が目標。日々のくらしの中の一部と考えています。他の食事や生活の中で成長に合えば、良いとしています。

お弁当はおかずの盛り付けを工夫したり、キャラ弁を作ってみたりと、いろいろ楽しみがあるので、ぜひ、何でもない日にお弁当を作ってみてください。外で食べる自分の作ったご飯も楽しいですよ。お弁当は一人前もいいですけど、大勢で食べるのも、また違った楽しみ。お出掛けしましょ。

# 本田よう一の いつもの台所



ほんだ いち  
本田よう一

1983年生まれ。福島県西白河郡泉崎村出身。高校卒業後、栄養士の専門学校に進み、栄養士の免許を取得。卒業後は独学で、料理写真を学び、フリーカメラマンに。2006年からは料理家として仕事を開始。野菜をたっぷり使い、素材の味を生かしたレシピを得意とし、家族みんなで楽しめる味付けに定評がある。現在は料理家として「食べてくれる人にやさしく。作ってくれる人にもやさしく」をモットーとしている。あったかふくしま観光交流大使として活動中。  
<https://youichi-honda.com>