

朝15分でできる！
見た目も身体も喜ぶ／

5色のお弁当マップ



お父さん食堂主宰
山下としあき



朝の時間、イライラが増える。
お弁当、考えるのがつらい。
同じようなおかずばかり。
彩りがきれいにできない。
栄養バランスがとれない。

なんてお悩みはないですか？

そういう方って、

お弁当作りのやり方。

いわゆる、

準備の仕方。構成の仕方。時間の使い方。
が、整ってない。



もしくは、

知らないので、できない。

って方なんです。

では、どうすれば、

ワンパターンなおかずにならないか。

栄養が偏らないメニューになるのか。

彩りもきれいになるのか。

時間がない朝でも美味しく作れるのか。

**これらを解決する方法を
ぜひ身につけましょう**



その方法とは、

お弁当作りのダンドリを
決めてしまうこと。

すなわち

料理のダンドリ力を
高めること。

そうすることで、

朝 1 5 分で、
お弁当も作れるようになるんです。

ダンドリがしっかりとしていれば、

**朝、メインのお魚やお肉を焼くだけ。
おかずを盛り付けるだけ。**

のような状態になるです。

これだけだと、
たいした時間も手間もかかりませんよね。
(1 5 分あればできます)



これで、彩りきれいで、
栄養価もあって、美味しくできたら、

**作るほうも、食べるほうも
嬉しいお弁当になりますよね。**

ダンドリがうまくいけば、

**効率よく栄養満点美味しいお弁当が
作れるようになります。**

そのためのはじめの一步をお話します。



まずは、

お弁当の構成をしっかりと考えましょう。

この構成が決まっていないので、

- ・すきまが空いているところには、何いれようか、迷ってしまう。
- ・プチトマト、ブロッコリー、玉子焼き、ウィンナーがいつも入ってる。
- ・栄養バランスがバラバラになっている。
- ・茶色のおかずばかりになっている。

などのお悩みがでてくるんですよ～～。

ずばり構成は、

**ごはん 1、メイン 1、おかず 3
の 5 品。**



見た目、食べ応え、栄養価、効率

などのバランスが
ちょうど良いでしょう。

5品って、大変！！って思う方は、

ダンドリ力が全然身についていないって
ことなんです。

お弁当の5品の構成って、
普段のごはんでも使えることなので、

5品のダンドリ力がつけば、

**普段の食事のダンドリも
スムーズにすすんでしまう**

ってこと。

**ダンドリさえできたら、
料理はとても効率的に進みます。**

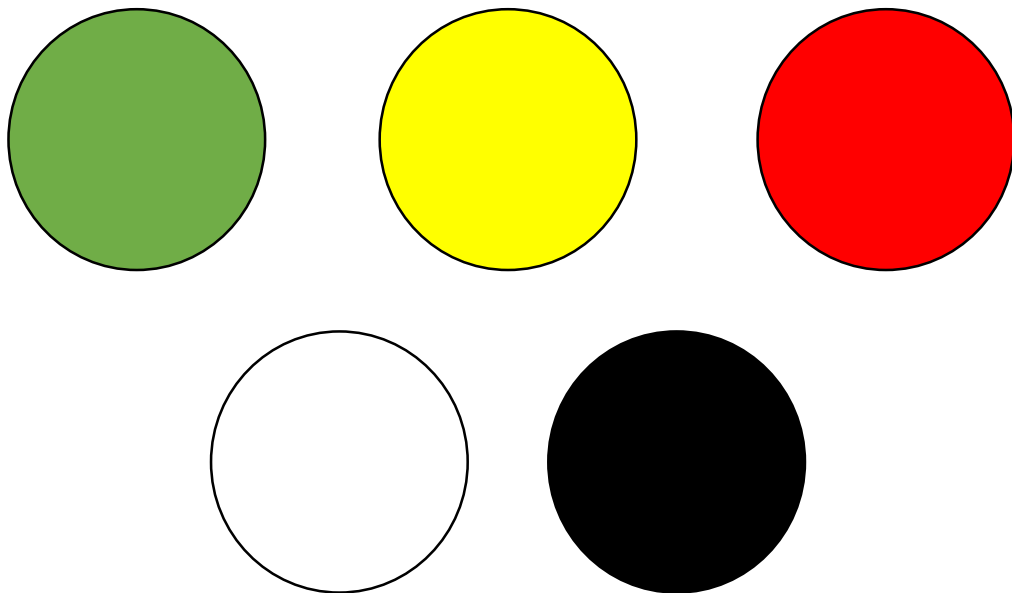
お弁当の構成を
わかりやすく考えられると、
楽ですよ。

そのために
5色のお弁当マップを
使うのです。



で、気になるのが、

なぜ、5色？



理由が2つあるんです。

一つは、**彩り**です。



お弁当って
ふたを開けたときの嬉しさって
ありますよね。

**食べる方もそうですが、
作る方も、それは同じ。**

食べる人が、ふたを開けて、

「わあ。美味しそう」
って、思うのを、
想像すると、嬉しいですね。

ボクは、

食べる人の食べる姿を想像するのも

作る方の愛情だと思っています。



ただあるものを食べるだけってより、

**喜んで食べてほしい。
笑顔で食べてほしい。**

から。

二つ目は、**栄養**です。

食材の色って、
それぞれに特徴的な栄養があり、
身体に与える影響があるんです。

その5色が身体にとって、
良い栄養バランスが取れるってこと。



5色をそろえているお弁当は、
栄養バランスが摂れるお弁当
なんです。

お弁当っていつでも、
大切な 1 食ですからね～。

特に子どもさんと、
成長につながる 1 食です。

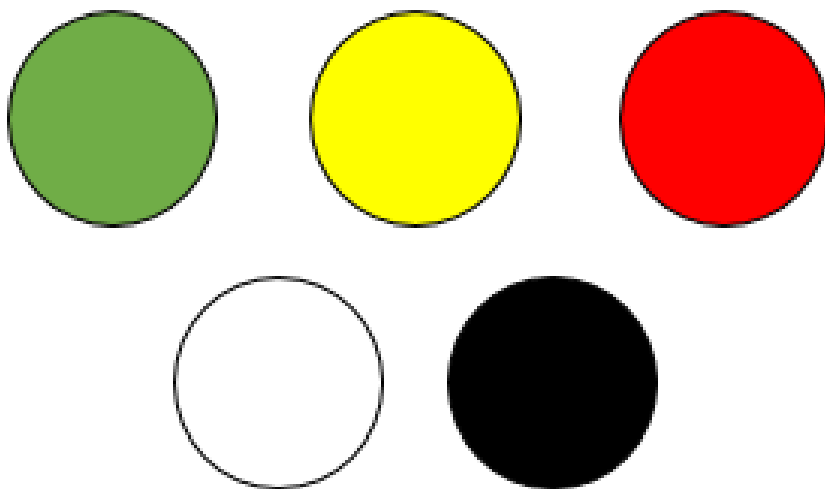
大切にしたいですね。



大切にしたいって思いが
愛情だと、

ボクは思っています。

では、それぞれの色の栄養について
お話しますね。



緑（青）色

緑（青）の食材は、
ビタミンやミネラル
を多く含んでいます。

安心感を与える効果があります。



アスパラガス、ねぎ、
小松菜、ニラ、ピーマン、キウイ、ホウレン草、
ブロッコリー、絹サヤ、クレソン、パセリ、
キャベツ、アサツキ、春菊、水菜、レタス、など。

黄色

黄色の食材は、
良質なたんぱく質やビタミン
を含んでいます。

食欲増進の効果があります。



たまご、納豆、大豆、チーズ、コーン、
しょうが、中華めん、味噌、油揚げ、ゆば、
カボチャ、黄ピーマン、サツマイモ、
レモン、オレンジ、グレープフルーツ、みかん、など。

赤色

赤色の食材は、
良質なたんぱく質やリコピン
を含んでいます。

食欲増進の効果があります。



豚肉、鶏肉、牛肉、ハム、ウインナー、ベーコン、
えび、たこ、鮭、鮪、カツオ、アジ、イワシ、サバ、
赤貝、唐辛子、
トマト、人参、赤ピーマン、赤キャベツ、
イチゴ、スイカなど。

白色

白色の食材は、
エネルギー源となる糖質が含まれています。

清潔感を与える効果があります。



ご飯、パン、うどん、そうめん、
白身魚、いか、ちくわ、はんぺん、
豆腐、大根、ジャガイモ、牛乳、バナナ、ゴボウ、
シラタキ、タマネギ、ニンニク、りんごなど。

黒色

黒色の食材は、
食物繊維、ミネラルが豊富。

引き締めの効果があります。



ひじき、昆布、わかめ、のり、きのこ類。
しいたけ、しめじ、えのき茸、
まいたけ、エリンギ、きくらげ、海藻類。
黒ごま、こんにゃく、そば、
レーズン、ブルーベリー。など。

では、実際のお弁当で
見てみましょう。



緑色	ブロッコリー
黄色	たまご焼き
赤色	にんじんきんぴら
白色	ごはん
黒色	黒ごま

とても簡単ですが、
これだけで5色のお弁当マップが完成します。

では、もう一つ。
我が家のお弁当の紹介です。



緑色	いんげんごま酢和え
黄色	塩麴のたまごそぼろ
赤色	さけの牛乳焼き
白色	ごはん
黒色	昆布佃煮

緑色 いんげんごま酢和え

いんげんゴマ和えが定番ですが、酢の物を1品入れるのもお弁当の一工夫です。

黄色 塩麴のたまごそぼろ

塩麴とみりんで味付けすると、ごはんがすすみやすくなるんです。

赤色 さけの牛乳焼き

牛乳を使っの漬け焼き。
ふっくら仕上がる秘密なんです。

白色 ごはん

腹持ちがいいので、しっかりと入れています。

黒色 昆布佃煮

定番ですが、お魚にもごはんにも相性抜群です。



緑（青）色

いんげんごま酢和え

いんげんゴマ和えが定番ですが、
酢の物を1品入れるのもお弁当の一工夫です。

1. いんげんを食べやすい大きさに切り、
柔らかめにゆがく。
2. しっかりと冷やし水気を切る。
3. ポン酢とたっぷりのごまで和える。



黄色

塩麴のたまごそぼろ

たまご1ヶに対して、
塩麴小さじ1、みりん小さじ1

で味付けし、いり玉子にする。
しっかりと甘めに味付けすることで、
ごはんがすすみやすくなります。

赤色

さけの牛乳焼き

牛乳を使っでの漬け焼き。

ふっくら仕上がる秘密なんです。

牛乳2、しょうゆ1、みりん1で20分漬けます。

後は、焼くだけ。

牛乳により、鮭独特のにおいが消えて、
食べやすくなります。

白色

白ごはん

腹持ちがいいので、しっかりと入れています。

黒色

昆布佃煮

戻した昆布を水、少しの酢で
ゆがいて柔らかくしてから、

だし（水でも可）4、

しょうゆ1、

みりん1. 5

で、コトコト炊く。

最後にみりんをさっとかけたら
きれいなつやが出ます。

朝 15分で作るダンドリ

前の晩に

1. 鮭は、合わせ調味料（牛乳、しょうゆ、みりん）に漬けて水気をきっておく。
2. いんげんはカットしてゆがいておく。
3. 昆布の佃煮は、作っておく。

ここまで準備しておきます。

そして、当日の朝。

1. 鮭を焼く。
2. いりたまごを作る。
3. いんげんを和える。

だけなので、**15分で終わっちゃいます。**

後は、暖かいものは、冷ましてから、お弁当を盛り付けます。



5色のお弁当マップは、
見た目も、身体も満たしてくれる
構成にしてくれます。

新学期からのお弁当作りに
お役たちくださいね。



お弁当を笑顔で食べる姿。

**それをイメージし、
愛情をこめてのお弁当作り。**

そんな素敵なお弁当ライフになることを
願っています。

著作権について

発行日: 2019年8月30日

著者: 山下としあき

発行元 お父さん食堂

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって保護されていることは
もちろんですが、
購入・ダウンロードされたあなた御自身のために
役立てる用途に限定して提供しております。
教材に含まれているコンテンツを、
一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、ま
たあらゆるデータ蓄積手段により複製し、
オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「見た目も身体も喜ぶ5色のお弁当マップ」では、
私に関わってきた飲食業における実績となります。
必ずしも「料理が上手になる」を保証するものではありませんので
ご承知ください。