

Hello, New Life!

新生活応援



でできる!

見た目も身体も喜ぶ



5色の
お弁当マッパ



和の食アカデミー 山下としあき

4月。新年度になり
心新たに新生活が始まりますね。

**新生活と同時に弁当も始まり
あなたは憂鬱に思っていないか？**



ただ、お弁当となると、

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？



そういう人って、

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。
からです。

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
このテキストでお伝えします**



特別優待特典

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
 - ☑ 家族に喜ばれる料理が作りたい
 - ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
 - ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
- とお悩みのかたへ。



脱レシピで「お母さんの味」
が作れる具体策が手に入る！

オンライン料理講座体験会
先着 5 名様限定 無料

**脱レシピで「お母さんの味」
が作れる具体策が手に入る！
オンライン料理講座体験会
ZOOMを使って行います**



**脱レシピで「お母さんの味」
が作れるへの具体策を
その場でプレゼントする60分**

通常；60分 ~~11,000円~~（税込）のところ

先着5名様に限り **無料でお受けします**

ここをクリックして今すぐ申し込む



**定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！**

受講生の喜びの声

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



子供達が
お母さんの料理美味しいね！
と褒めてくれるようになりました。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



娘ももりもり
食べてくれるので、
作るのが楽しいです。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



同じ出汁を使っているのに、
この味噌汁美味しいね
と母親に褒められました。
子どもも以前は残していたのに
今は真っ先に
飲もうとしています。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



受講を始めて。。/
なんでも手作りしたくなって
料理が楽しくなっています

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



たった1回のレッスンであることを
お伝えすると。。。
レシピ検索の
精神的負担が解消！！

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



「今日、何作ろう？」の
ストレスがなくなって、
夫婦のコレステロール値が
減りました

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



以前は義務感で作っていたご飯も、
見た目であったり、
使う材料であったり、
色んな角度から楽しむことが
出来るようになり、
嬉しい変化をすることが出来ました。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



子供も主人もキッチンに立つことが増えて、
私は食べるだけと言う時間も増えて、
最初の目的である料理が
上手になるを超えて、
心まで嬉しくなる状態に
なりました。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



料理脳が開花して、
品数を多く作れるようになった。
作りすぎたかなと思っても、
子供が食べてくれるようになった。
作った料理が母にも褒められた。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



講座を受講して、
貧血体質が
改善されました！
普段のごはんが基準になっている
と強く感じています。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



ダンドリ術も教わり
美味しい味付けも
できるようになったので、
夕ごはん仕度が
バタバタしなくなった

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



魚の煮付けは
義理の父からもおいしい。
と言ってもらえてすごく嬉しかったし、
夫や子どもも
よく食べてくれています。

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。

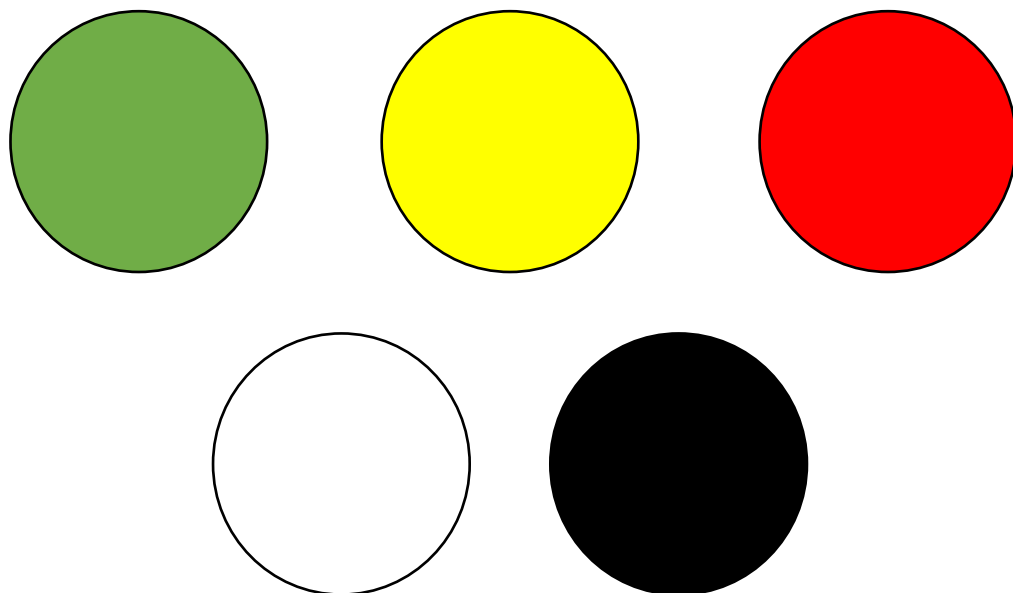
お弁当の構成を
わかりやすく考えられると、
楽ですよ。

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。

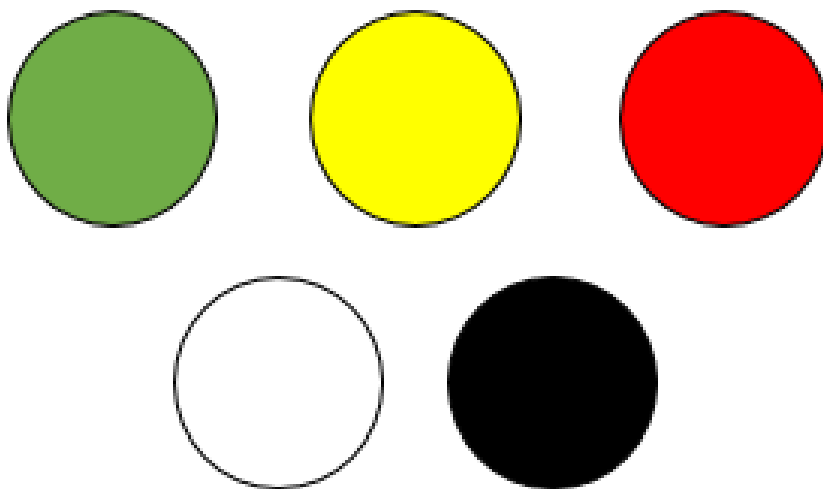
大切にしたいですね。



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

**実際に、このお弁当を作る時間は、
ダンドリ次第で、15分で作れます。**

(おかずを冷ます時間や盛り付け時間は
含まれて居ないです)

**具体的なダンドリの方法は、
オンライン料理講座で学べます。**

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。

新生活のお弁当作りに
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。**

そんな家族が増えることを願っています

「お母さんの味」を作ることで
家族の在り方や未来が
大きく変わります。



和の食アカデミーは、
単なる料理教室でなく、

料理、食事、食卓などの
“食”のチカラで、
理想の家族になるための
活動しています。

オンライン料理講座は 理想の食生活・食卓を 作ります！

学校やレシピでは教えてくれない
家庭料理に必要な 4つのチカラ を
身につけられます。

レシピに頼らず
一人で作れる安定の

味付け力

時短料理より
時短になる！

ダンドリ力

毎日のレシピ検索を
しなくなる！

献立力

家族の健康を
家庭料理で守る！

基礎知識力

味付け力

30年間「味付けが決まらない」と悩んできたママが、
安定した美味しい「家庭の味」が作れるようになった
料理人ならではの味付けのヒミツ。

献立力

「毎日何作ろう？」とレシピ検索していたお母さんが、
1ヶ月先のメニューを決められるようになり、
レパートリーも増える献立作成シート。

ダンドリ力

時間がなくて毎日イライラしながら
料理を作っていたフルタイム勤務のママが、
朝ごはんの仕度時間で
夕ごはんの仕度もできるようになったダンドリ術。

基礎知識力

多すぎる食や健康情報に惑わされることなく、
食の軸をしっかりとって、
家族の身体を整える家庭料理を作る座学レッスン



“食”の4つのチカラを手に入れて、 実際に家族や子どもの反応が変わった 成果事例をごらんください

我が家の冷蔵庫は、
白だしやめんつゆ・味つきのお酢が
なくなりました。

これらの調味料に頼らなくても
以前より美味しい料理ができます。



Kさん（神奈川県在住2児のママさん）

【before】

- ・ 子どもの好き嫌いが多くて、苦労している。
- ・ 既製品が喜ばれるので、くやしかった。
- ・ クックパッドの検索ばかりに頼っていた。

【after】

- ・ 子どもの好き嫌いが減ってきた。
- ・ 手作りのものが喜ばれるようになり、リクエストされることも多くなってきた。
- ・ 主人からも「美味しくなった」と言われた。
- ・ 料理の苦手意識がなくなった。

作った魚の煮付けは
義理の父からもおいしい
と言ってもらえて
すごく嬉しかったし、
夫や子どもも
よく食べてくれています。



Tさん（愛知県在住3児のママさん）

味付けの仕方や下ごしらえの仕方、
調味料の使い方や段取り、栄養バランスのことなど、
今まではこれでいいのかなと
曖昧にやっていて自信もなかったけど、

半年間私のペースに合わせて
丁寧に教えていただいたことで、
今、味付けや調理方法なども迷わずに
お料理と向き合えていることで、
楽しいと感ずることができているんだと思います。

半年間、ありがとうございました😊
受講できて本当によかったです！！

主人が、おいしかったありがとう と言ってくれる回数が増えた



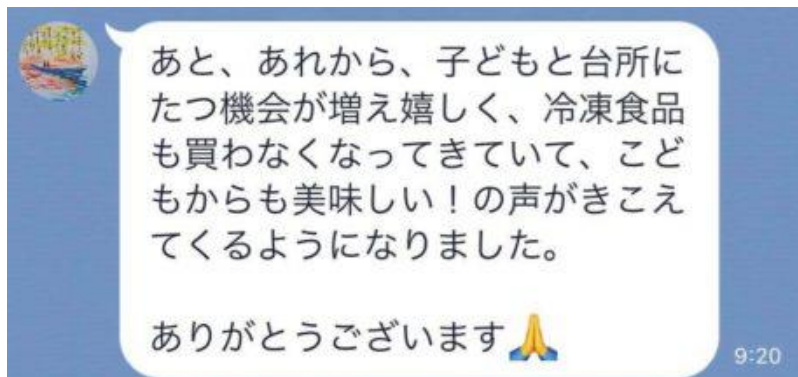
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

【before】

- ・ 外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・ 子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・ 主人は、**何も言わない**のが常だった。

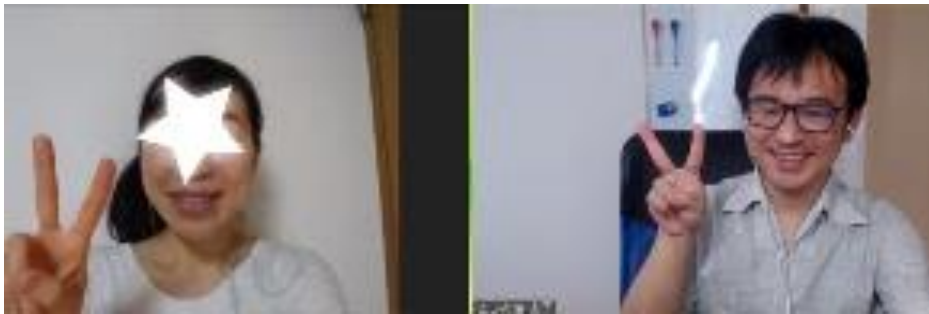
【after】

- ・ 手作りが多くなったので、冷凍庫がスカスカになった。
- ・ **子どもが台所に入る数が増えて**、手伝ってくれるようになった。
- ・ 料理は子供を巻き込んで一緒にすることで、**家族みんなが素敵な時間を過ごせるように未来になっていく**ということを確認しました。



なんと、夫から
「これ美味しいやん」の一言
が！

普段ほんとに言わないのに、
こんな簡単に作ったもので
言ってくれるのかと、びっくり(笑)
「ほんとに??」と何回も
聞き返してしまいました。



Uさん（高知県在住2児のママさん）

積み重ねでたくさんの気付きが得られ、
料理の腕が騰がっていくんだと、ものすごい納得しました。

また、時短のためのアイデアを提案してくださり、
早速取り入れています。

講座では、以前質問したことと同じ事を聞いてしまったり、
ものすごい初歩的な恥ずかしい質問をすることも多いので
すが、どんな質問にも丁寧に答えてくださいます。

こうやって回数重ねることで、
自分の中に入ってきている気がします。

あとは、相談することでやる気が沸いてきます。

受講生の喜びの声

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



子供達が
お母さんの料理美味しいね！
と褒めてくれるようになりました。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



娘ももりもり
食べてくれるので、
作るのが楽しいです。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



同じ出汁を使っているのに、
この味噌汁美味しいね
と母親に褒められました。
子どもも以前は残していたのに
今は真っ先に
飲もうとしています。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



受講を始めて。。/
なんでも手作りしたくなって
料理が楽しくなっています

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



たった1回のレッスンであることを
お伝えすると。。。
レシピ検索の
精神的負担が解消！！

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



「今日、何作ろう？」の
ストレスがなくなって、
夫婦のコレステロール値が
減りました

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



以前は義務感で作っていたご飯も、
見た目であったり、
使う材料であったり、
色んな角度から楽しむことが
出来るようになり、
嬉しい変化をすることが出来ました。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



子供も主人もキッチンに立つことが増えて、
私は食べるだけと言う時間も増えて、
最初の目的である料理が
上手になるを超えて、
心まで嬉しくなる状態に
なりました。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



料理脳が開花して、
品数を多く作れるようになった。
作りすぎたかなと思っても、
子供が食べてくれるようになった。
作った料理が母にも褒められた。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



講座を受講して、
貧血体質が
改善されました！
普段のごはんが基準になっている
と強く感じています。

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



ダンドリ術も教わり
美味しい味付けも
できるようになったので、
夕ごはん仕度が
バタバタしなくなった

脱レシピ！
オンライン料理レッスン



魚の煮付けは
義理の父からもおいしい。
と言ってもらえてすごく嬉しかったし、
夫や子どもも
よく食べてくれています。

特別優待特典

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
 - ☑ 家族に喜ばれる料理が作りたい
 - ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。
 - ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
- とお悩みのかたへ。



脱レシピで「お母さんの味」
が作れる具体策が手に入る！

オンライン料理講座体験会
先着 5 名様限定 無料

**脱レシピで「お母さんの味」
が作れる具体策が手に入る！
オンライン料理講座体験会
ZOOMを使って行います**



**脱レシピで「お母さんの味」
が作れるへの具体策を
その場でプレゼントする60分**

通常；60分 ~~11,000円~~（税込）のところ

先着5名様に限り **無料でお受けします**

ここをクリックして今すぐ申し込む



**定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！**

著作権について

発行日： 2021年4月6日

著者： 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

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”新生活応援！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」”

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。