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

和の食アカデミー 山下としあき

あなたは、お弁当作りで、

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？

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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１５分で、
お弁当も作れるようになるんです。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。
（**１５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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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歩をお話します。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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、
ウイ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ね。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。**

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

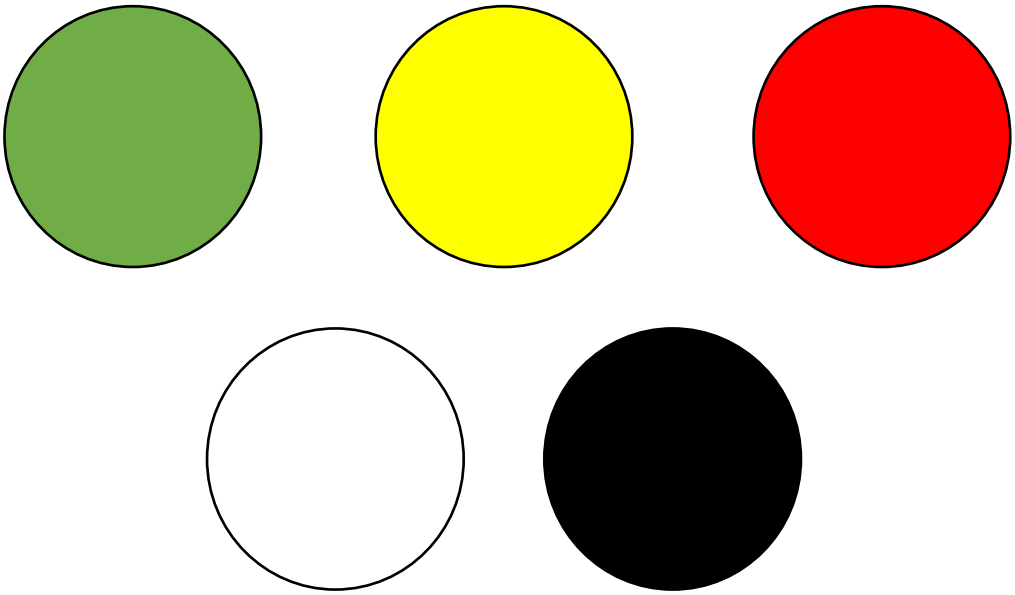
お弁当の構成を
わかりやすく考えられると、
楽ですよね。

そのために
５色のお弁当マップを
使うのです。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

で、気になるのが、

なぜ、５色？



理由が２つあるんです。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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、嬉しいですよね。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

ボクは、

<u>食べる人の食べる姿を想像する</u>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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

お弁当っていっても、
大切な１食ですからね～。

特に子どもさんだと、
成長につながる１食です。

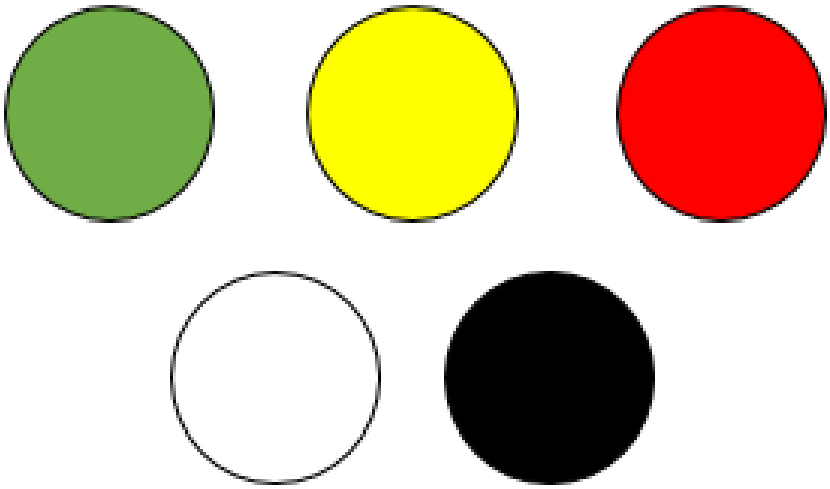
大切にしたいですよね。

大切にしたいって想いが愛情だと、

ボクは思っています。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

では、それぞれの色の栄養についてお話しますね。

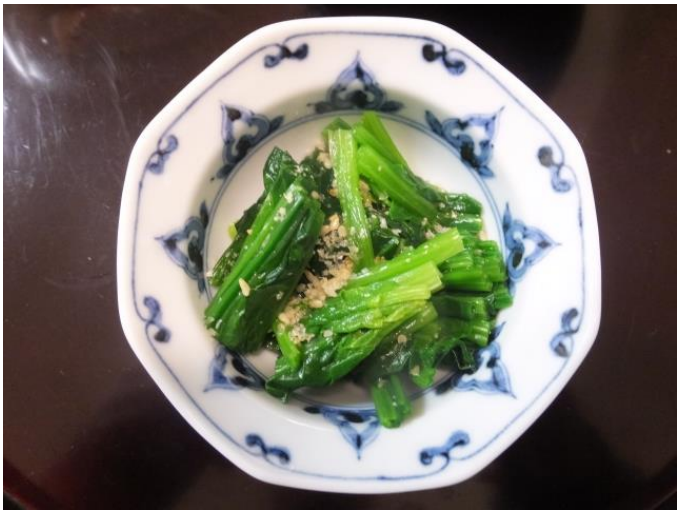


Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

白色

白色の食材は、
エネルギー源となる糖質が含まれてます。

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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　塩麹のたまごそぼろ
赤色　さけの牛乳焼き
白色　ごはん
黒色　昆布佃煮

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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品いれるのもお弁当の一工夫です。

黄色　塩麹のたまごそぼろ

塩麹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

牛乳を使っての漬け焼き。
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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

緑色　いんげんごま酢和え
黄色　塩麹のたまごそぼろ
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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

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

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

「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。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.

料理は毎日続くもの。
料理は、何年も、何十年も続くもの。

オンライン料理講座では、
一度身につけてしまえば、
一生使え、さらに、次の世代にまで
手渡せるほどの、

家族のため、将来のための、
一生モノのメソッド
を教えています。

Copyright 2024 和の食アカデミー All Rights Reserved.