

クレライフ通信 vol.2

『お弁当によく入れるおかず』
メニューの1位は「たまご焼き」20代～50代主婦の『お弁当』に関する意識調査
～秋の行楽シーズンにぴったりの、簡単でかわいいお弁当レシピも紹介～

保育園や幼稚園に通うお子さんのいる主婦にとって、毎日のお弁当づくりは大変な仕事です。また、家計の節約のために自分や配偶者のお弁当を作る方も、たくさんいらっしゃいます。

最近ではお弁当の中身をキャラクターに模して作る「キャラ弁」の流行によって、より凝ったお弁当が求められることもあり、お弁当づくりを苦痛に感じている人も少なくないようです。

クレハでは、普段からお子さんや配偶者のためにお弁当を作っている20代から50代の主婦を対象に、お弁当に関する意識調査を実施しました。



『お弁当』に関する意識調査 調査概要

□調査対象 :20代～50代女性(既婚・子供あり)

※配偶者 または 子供のお弁当を過去3ヶ月に1回以上作ったことのある人

□調査エリア:関東・関西

□調査方法 :WEB調査

□調査時期 :2011年7月

	20代	30代	40代	50代	合計
関東	39	39	39	39	156
関西	39	39	39	39	156
計	78	78	78	78	312

— 本件に関するお問い合わせ先 —

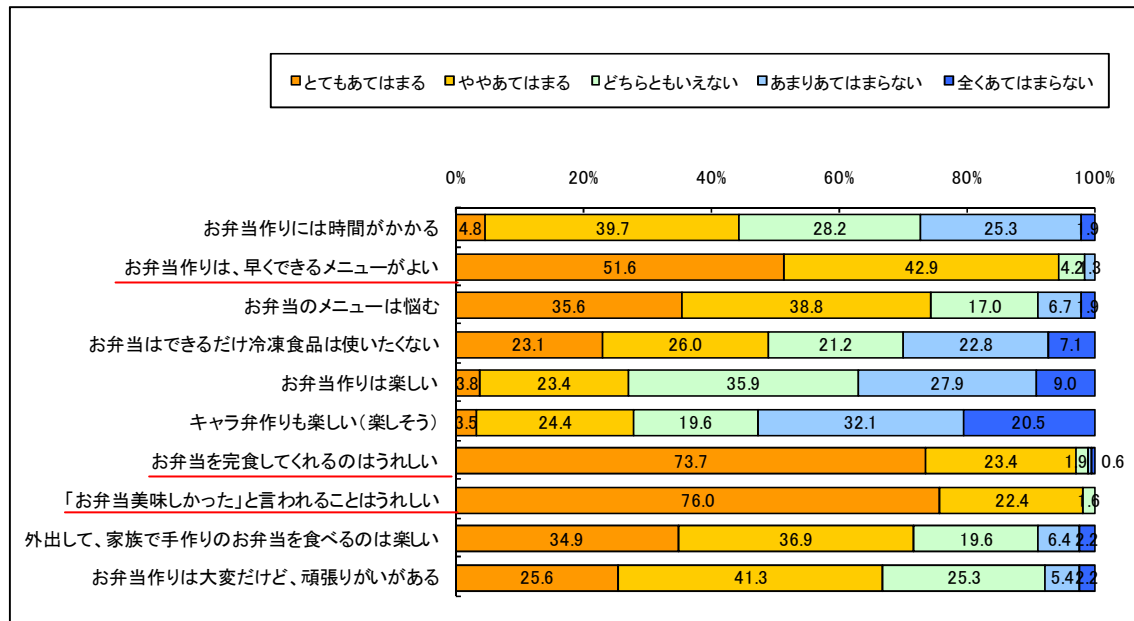
『クレライフ通信』PR事務局 担当/八木澤 TEL:03-6315-3348 FAX:03-6314-1677

画像ご請求の場合 yagisawa@asli-pr.com

「お弁当づくりは早くできるメニューがよい」が9割以上

普段からお弁当づくりをしている主婦を対象に、お弁当づくりについての意識を調査したところ、「お弁当づくりは早くできるメニューがいい」と答えた方が94.5%もいらっしゃいました。また「お弁当おいしかった」と言われたり、完食してくれると、また頑張ろうと思えるようです。

「あなたのお弁当づくりについて」(%) N=312

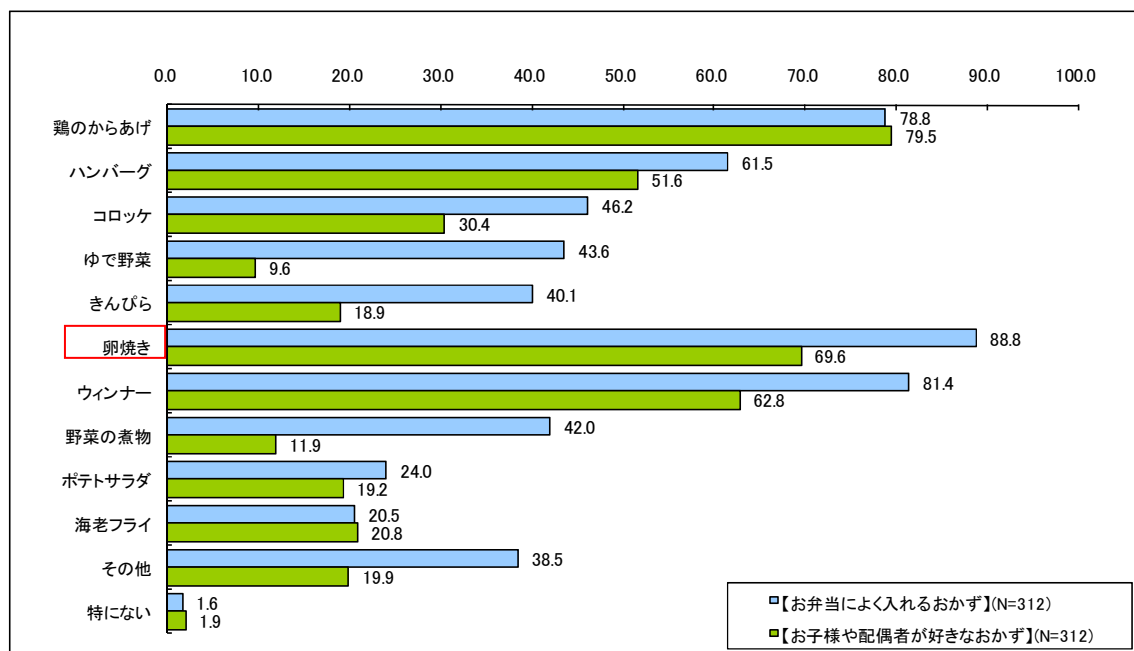


お弁当によく入れる「おかず」の1位は「たまご焼き」！

お弁当によく入れるおかずのメニューを聞いたところ、1位は「たまご焼き」(88.8%)、2位「ウインナー」(81.4%)、3位「からあげ」(78.8%)となりました。

また、お子様や配偶者が好きなおかずに関しては、1位は「からあげ」(79.5%)、2位「たまご焼き」(69.6%)、3位「ウインナー」(62.8%)となりました。

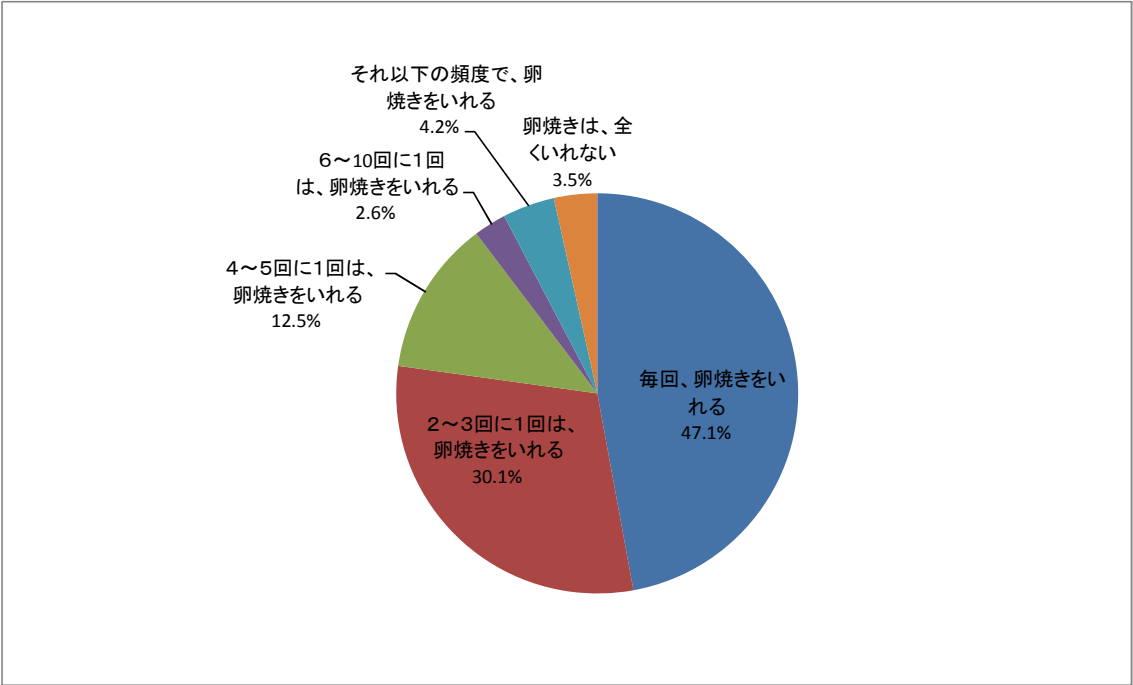
「お弁当によく入れるおかず」(%) N=312 ※複数回答



お弁当に毎回たまご焼きを入れる人は約 5 割

お弁当にたまご焼きを入れる頻度を聞いたところ、「毎回たまご焼きを入れる」と答えた人が 47.1% いました。「2〜3 回に 1 回はたまご焼きを入れる」という人も 30.1%おり、たまご焼きがお弁当の定番であることがわかりました。

「お弁当にたまご焼きを入れる頻度」 (%) N=312

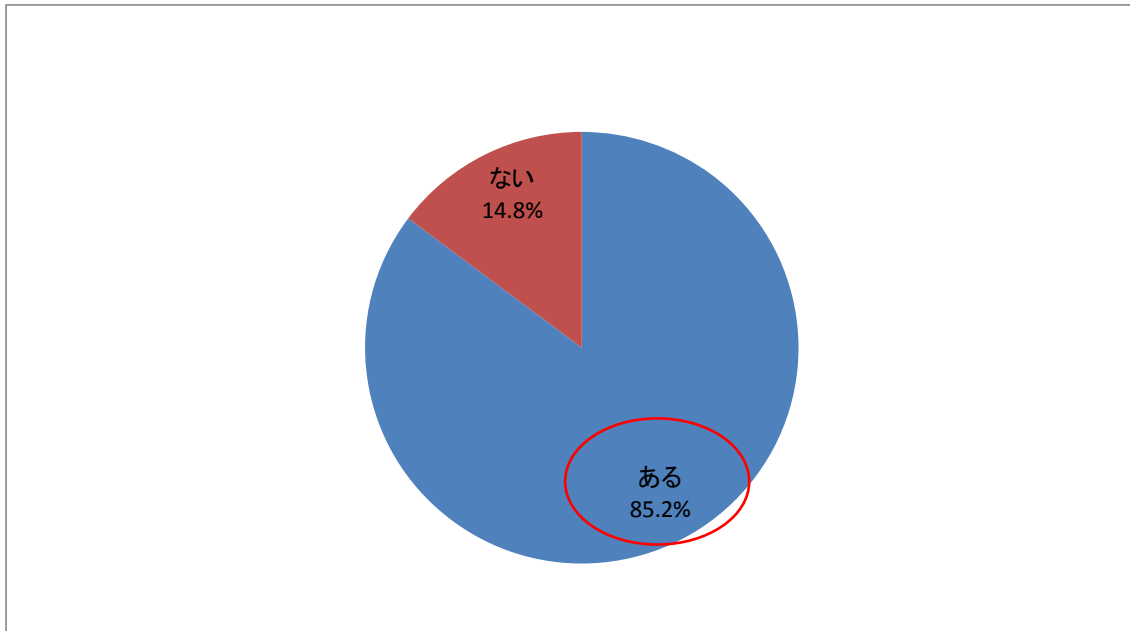


たまご焼きを作る際に、失敗した経験のある人は 8 割以上

たまご焼きを作ったことがある人に、うまくいかなかった経験があるか聞いたところ、85.2%の人が「うまくいかなかったことがある」と答えました。

さらに、どのようにうまくいかなかったか聞いたところ、やわらか過ぎてしまったり、逆に固くなってしまうたり、フライパンに焦げついてしまうなどの失敗が多いことがわかりました。

「たまご焼きを作る際にうまくいかなかった経験」(%) N=310



「たまご焼きづくりの失敗経験」

- だしを入れすぎて焦げ付いたり、半熟のまま転がしてしまい、うまく丸まっていかなかった。
- フライパンに焦げ付いてうまく巻けなかった。
- 慌てて早く巻き始めたら、中に火が通ってなくて崩れてしまった。
- 他のおかずの準備中、余熱で卵焼きを蒸し焼きしていたら焦がしてしまった。
- フライパンをよく温めずに焼いてくっついてしまったり、火が強すぎて焦げてしまったりした。
- 朝どうしても時間に追われるので、ついガスの炎を強くして焦がしてしまう。
- 厚みが均等にならなかった。
- 巻く時に破れたりして失敗した。
- 卵焼きのフライパンは大きめなので、卵一個で作ると薄っぺらくなってしまう。
- 火の通りにばらつきがあったのか、焦げてぐちゃぐちゃになって巻けなくて、スクランブルエッグになってしまった。
- いつも固くなってふわふわ感がない。
- 火が通らずに、中が生で気持ち悪いといわれた。
- 上手く巻けなくてぐちゃぐちゃになったり、黄色の彩りにしたかったのにこげて茶色くなったりした。

『レンジクッキング だし巻たまご』

新発売

株式会社クレハ（本社：東京都中央区、社長：岩崎隆夫）は、電子レンジで簡単に本格的なだし巻きたまごが作れる『キッチンさん レンジクッキング だし巻きたまご』を、2011年8月19日（金）より出荷開始いたしました。

アンケートでもわかる通り、たまご焼きはお弁当には欠かせないメニューですが、作る際に失敗した経験のある方も多いようです。そこで、調理が難しい「だし巻きたまご」が失敗せずに簡単に作れる、電子レンジ用調理容器『レンジクッキング だし巻きたまご』を開発、発売いたしました。たまご1個で、フライパンや油を使わず短時間で簡単に作ることが出来るので、忙しい朝のお弁当づくりなどにピッタリです。



商品名	個装（幅×高×奥行／重さ）	希望小売価格（税込）
レンジクッキング だし巻きたまご	100×122×103mm／96g	350円(368円)

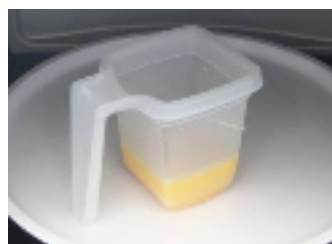
「レンジクッキング だし巻きたまご」の使用方法

①



容器のラインまで水をいれて、たまご1個を割り入れてしっかり混ぜる。
※木製の箸を使ってください。

②



フタをしなくて電子レンジ500Wで40秒加熱し、電子レンジから取り出す。

③



顆粒タイプのだしの素を加えて、固まりかけたたまごを均一になるようにかき混ぜ、もう一度電子レンジで40秒加熱する。

④



フタで型を押し、フックをしっかり固定して、1分間待つと出来上がり。

◆商品に関するお問い合わせ先◆

株式会社クレハ リビング営業統括部 TEL:03-3249-4657

〒103-8552 東京都中央区日本橋浜町3-3-2

五十嵐豪さんの簡単かわいいお弁当レシピ

「かわいいお弁当を作りたいけれど、凝ったお弁当を作るには時間がかかって大変。」と思っている人は多いと思います。そこで今回は人気急上昇中のフードコーディネーター五十嵐豪さんに、「レンジクッキング だし巻たまご」などのクレハ商品を使って、簡単で手軽に作れるお弁当のレシピを教えてくださいました。



だし巻き明太マヨ



材料（2人分）

- ・たまご 1個 ・顆粒だし 少々
- ・明太子 1/2 腹（15g） ・マヨネーズ 小さじ 1.5
- ・青ネギ 適量

- ①「レンジクッキングだし巻きたまご」でだし巻きたまごを作る。
- ②青ネギを小口切りにする。
- ③明太子をほぐし、マヨネーズと合わせる。
- ④だし巻きたまごを4等分に切って②を乗せ、青ネギをちらす。

まんまる肉巻きむすび



材料（2人分）

- ・ごはん 200g ・牛もも薄切り肉 4枚
- ・塩、こしょう 適量 ・酒 小さじ 2
- ・ケチャップ 大さじ 1 ・中濃ソース 小さじ 1

- ①ごはんを4等分して丸く握る。牛肉に塩、こしょうで下味をつけ、ごはんを牛肉に巻く。
- ②フライパンにフライパン用ホイルシートをしいて①のをのせ、中火で表面を焼く。酒を加え蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ③粗熱が取れたらラップで包んで絞りと、丸める。
- ④ケチャップと中濃ソースを混ぜ、③の牛肉に塗る。

鮭の味噌漬け焼き



材料（2人分）

- ・生鮭 2切れ ・酒 小さじ 2
- ・味噌 適量

- ①鮭を一口サイズに切って味噌を塗り、冷蔵庫に3時間おいたら味噌をふきとる。
- ②フライパンにフライパン用ホイルシートをしいて①のをのせ、中火で表面を焼く。酒を加え蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。

※フライパン用ホイルシートをフライパンの真ん中で折って左右分けて使えば、まんまる肉巻きおにぎりと同時に調理できます。

温野菜のさば味噌マヨ添え



材料（2人分）

- ・ニンジン 1/3 本 ・レンコン 40 g ・ブロッコリー 3 房
- ・ミニトマト 4 個 ・塩 少々
- ・さば味噌缶 1/2 缶 (100g) ・マヨネーズ 大さじ 1.5
- ・カレー粉 小さじ 1/2

① ニンジンとミニトマトは乱切りする。ブロッコリーは半分にする。

ブロッコリーは半分に切る。レンコンは幅 1cm のちょう切りにして、酢水にさらす。

② レンジで温野菜を加熱する。ニンジン、水気を切ったレンコンを入れ、レンジで 1 分 30 秒加熱する。ブロッコリー、ミニトマトを加えてさらに 1 分加熱する。

③ ボールにさば味噌煮を入れてフォークなどでほぐし、マヨネーズとカレー粉を加えて混ぜる。

④ 器に温野菜を盛り、③を添える。



【さらに、お弁当用だし巻きたまごアレンジレシピ！】

だし巻きのりたまご



材料（2人分）

- ・たまご 1 個 ・顆粒だし 少々
- ・焼きのり 1 枚 ・ごま油 少々
- ・豆板醤 適量

① 「レンジで温野菜」でだし巻きたまごを作る。

② だし巻きたまごを 4 等分に切り、焼きのりをだし巻きたまごの側面の幅に合わせて切る。

③ だし巻きたまごにごま油を塗り、焼きのりを巻く。
余分なところは切る。

④ 豆板醤をのせる。

だし巻きたまごチーズサンド

材料（2人分）



- ・たまご 1 個 ・顆粒だし 少々
- ・ハム 1 枚 ・スライスチーズ 1 枚
- ・ミニトマト 2 個

① 「レンジで温野菜」でだし巻きたまごを作る。

② ハム、チーズをだし巻きたまごの大きさに合わせて切る。
ミニトマトを半分に切る。

③ だし巻きたまごを横半分に切り、ハム、チーズを挟む。

④ 4 等分に切り、ミニトマトをのせてピックを刺す。

【ソースを添えれば、大人のおつまみにもぴったり！】

お弁当だけでなく、お酒のおつまみにもなるアレンジメニューも教えていただきました。

薬味おろし



材料（2人分）

- ・たまご 1個
- ・顆粒だし 少々
- ・大根 50g
- ・大葉 1枚
- ・みょうが 1/2本

①大根の皮をむいてすりおろす。大葉、みょうがはみじん切りにして、水にさらす。

②大葉、みょうがの水気を切って大根と混ぜる。

わさびクリームソース



材料（2人分）

- ・たまご 1個
- ・顆粒だし 少々
- ・クリームチーズ 50g
- ・醤油 小さじ1
- ・わさび 小さじ1/2
- ・こしょう 適量

①ボールにクリームチーズを入れてゴムベラなどを使って練り、醤油、わさび、胡椒を加えて混ぜる。

ピリ辛味噌



材料（2人分）

- ・たまご 1個
- ・顆粒だし 少々
- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・七味唐辛子 小さじ1

①フライパンに味噌、みりん、七味唐辛子を入れて中火にかける。混ぜながら煮詰め、とろみがついたら火を止め、だし巻きたまごの上のにせる。

■五十嵐 豪さんプロフィール

株式会社フードクリエイティブファクトリー代表取締役。食を通した社会貢献を目指して料理研究家を開業。ロジカルクッキングを活用した最高のレシピ提案を最速で表現する【せっかちレシピ制作】サービスを提供。メディアへの出演、執筆、メニュー開発、商品プロデュースなどを行っている。著書に『自炊男子』、『豪の5分でベジ+ごはん』、『彼女につくってもらいたい恋レシピ』『辛い！けどウマイ！つまみ』などがある。

