

☆彩りお弁当詰め方例☆

鶏の唐揚げ 鶏肉30g
醤油・酒 各大さじ1

わかめごはん
ごはん 70g
わかめふりかけ 少々

高野豆腐煮
高野豆腐 1枚
人参 1cm
しめじ 3つ位

ブロッコリー 彩り程度
ミニトマト 1個
ゆで卵 1/2個

【わかめごはん】

ごはんとわかめふりかけを混ぜ盛る。

【鶏の唐揚げ】

- ①鶏肉と調味料を小袋に入れ下味を付け、よく揉んでおく。
- ②ペーパーで水気を取り、小袋に片栗粉と鶏肉を入れ振る。
- ③フライパンに2cmくらいの油を入れて揚げる。

【高野豆腐の煮物】 (前日の夜に煮ておくと楽です)

- ①高野豆腐は戻し小さい采の目、人参を食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取りさいておく。
- ②醤油 小さじ1、酒・砂糖 各小さじ1/2で煮る。

【ブロッコリー・卵】

- ①ブロッコリーはよく洗って水気がついたままラップにくるんでレンジで30秒程加熱し、ザルにあげ冷ます。
- ②卵はゆで卵にしてジグザグに切れ目を入れる。

☆手軽に手作り弁当☆

さつまいも煮

焼きはんぺん
はんぺん2/9個

鮭ごはん
ごはん 70g

野菜炒め
ほうれん草1/2株

【鮭ごはん】

ごはんをもりつけて、鮭をふりかける。(鮭は夕飯の残りやフレークを使っても良い)

炒め

【野菜炒め】

- ①ほうれん草は茹でて水気を絞っておく。
- ②熱したフライパンにマヨネーズ小さじ1/4と材料を加えて炒める。
- ③マヨネーズ小さじ1/2、塩ひとつまみを加えて味を整える。

焼く

【焼きはんぺん】

- ①フライパンを熱しマヨネーズで両面を焼く。

【さつまいも煮】

- ①さつまいもは一回茹でこぼす。
- ②茹でこぼしたさつまいもと、水大さじ1、砂糖小さじ1/2

茹で煮