

野尻小「弁当の日」レシピ集

参考にしてみてね!

肉みそ

〈材料〉

- ・合びき肉(300g)
- ・おろししょうが(大1)
- ・みそ(大1と1/2)
- ・酒(大2)
- ・さとう(大1と1/2)
- ・しょうゆ(小1)
- ・水(適量)

〈作り方〉

- ① 沸とうした湯にひき肉を入れ、沸きあがってきたらぐるっとかきまぜて、ざるにあげる。
- ② 鍋にひき肉を入れ、ひたひたになるくらいの水と、みそ以外の調味料としょうがを入れて煮る。
- ③ 沸とうしたら、みそを入れ、弱火で煮汁が1/2ほどになるまで煮て出来あがり。

オムライス風おにぎり

〈材料〉

- ・ごはん(200g)
- ・ハム(1枚)
- ・ケチャップ(大1と1/2)
- A**
 - ・塩こしょう(少々)
 - ・卵(2コ)
 - ・牛にゅう(小1)
- B**
 - ・塩こしょう(少々)
 - ・サラダ油(少々)

〈作り方〉

- ① ごはんに、刻んだハムと**A**を加えて混ぜる。ラップで食べやすい大きさに包む。
- ② 卵をわりほぐし、**B**を加えて混ぜる。卵焼き器にサラダ油をひき、半量を流し入れ、うす焼き卵をつくる。
- ③ ②をラップにのせ、①を包んで形をととのえたら完成。

焼き肉まきおにぎり

〈材料2コ分〉

- ・豚うす切り肉(4枚)
- ・ごはん(2コ分)
- ・焼き肉のタレ(適量)
- ・サラダ油(少々)

〈作り方〉

- ① ごはんを俵型ににぎり、豚うす切り肉で巻く。(2枚ずつ)
- ② フライパンにサラダ油を熱して焼き、タレを加えてからめる。

鮭のマヨチーズ焼き

〈材料〉

- ・鮭切身(人数分)
- ☆マヨネーズ
- ☆パン粉(お好み)
- ☆チーズ

〈作り方〉

- ① 鮭を食べやすい大きさに切り、ペーパータオルで水気をふきとる。
- ② ☆を混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱トレイにアルミホイルをしき、鮭を並べて☆を上のにのせる。トースターで約5分〜、鮭に火が通るまで加熱する。

フライパンもOK!!

そのまま焼くだけでも十分おいしいよ!!

ねぎ

- ・卵・ねぎ
- ・さとう・白だし

ハムソーセージ

- ・卵・さとう・白だし
- ・ハムまたはソーセージ(細かくカット)

大葉

- ・卵・大葉
- ・さとう・白だし

のり

- ・卵・味付けのり
- ・さとう・白だし

卵焼き



目太子

- ・卵・さとう
- ・明太子

チーズ

- ・卵・スライスチーズ
- ・塩こしょう

ちりめんじゃこ

- ・卵・さとう
- ・ちりめんじゃこ

甘くない

- ・卵・牛乳
- ・マヨネーズ・塩こしょう

カレーピカタ

〈材料〉

- ・鶏もも肉(300g)
- ・塩こしょう(少々)
- ・酒(大2)
- ・小麦粉(適量)
- ・卵(1コ)
- ☆粉チーズ(大2)
- ・カレー粉(大1)
- ・サラダ油(大2)

〈作り方〉

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切って塩こしょうをふり、酒を入れてもみこんで15分ほどおく。
- ② ボウルに☆を入れ混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①に小麦粉をまぶして、②の卵液にくぐらせて両面を焼く。

にんじんのきんぴら

〈材料〉

- ・にんじん(1/2本)
- ・すりごま(大1)
- ・ごま油(大1)
- ・塩こしょう(少々)

〈作り方〉

- ① にんじんをピーラーでうすくスライスする。
- ② ごま油をフライパンで熱してにんじんを炒める。
- ③ にんじんがしんなりしてきたら塩こしょうとすりごまを入れて味付けしてできあがり。

ピーラーがないからかんたん!!

おかがピーマン

〈材料〉

- ・ピーマン
- ・めんつゆ
- ・かつおぶし

〈作り方〉

- ① ピーマンを細切りにする。
- ② 耐熱容器に全部入れてレンジで1分20秒ほど加熱する。

唐揚げ

〈材料〉

- ・鶏もも肉(200g)
- ▲しょうゆ(大2)
- ▲酒(大1)
- ▲おろしんにく(小1)
- ▲おろししょうが(小1)
- ▲ごま油(小1)
- ・片栗粉(大2)
- ・揚げ油

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ビニール袋に▲と①を入れもみこみ、冷蔵庫で20分ほどおく。
- ③ 汁気をきり、片栗粉をまんべんなくまぶして揚げる。(170℃で5分くらい)

フロッコリーやミニトマトを入れるといろいろも良くなりますよ!!