

もし、お弁当の内容で悩んだら、以下のレシピを参考にしてください。他にも、今までの食育だよりの中で、紹介した料理なども参考にしてみてください。

## お弁当レシピ

### ・主食

おにぎりの具：おかか、焼きさけ、梅干し、わかめご飯をにぎってもOK

白いご飯を詰める：ゆかり、いりごま をかけてもおいしい

とりそばろごはん：鶏ひき肉40gとしょうゆ、砂糖、酒いずれも小さじ1、

しょうがのしぼり汁少々を鍋に入れ、ぽろぽろになるように炒りつける。

卵1個と砂糖小さじ1、塩少々で炒り卵を作る。

ご飯をお弁当箱につめ、鶏そばろと炒り卵、ほうれんそうのごまあえ、もしくは、いんげんを塩ゆでし、斜め薄切りにしたものを彩りよくのせる。



### ・主菜

豚肉の生姜焼き：豚肉2枚にすりおろした生姜少々、しょうゆ、みりん小さじ1で下味をつける。油をしいたフライパンで焼く。

鶏肉のみそ焼き：鶏肉切り身2枚にみそ、みりん各小さじ1、砂糖小さじ1/2で下味をつけて、焼く。



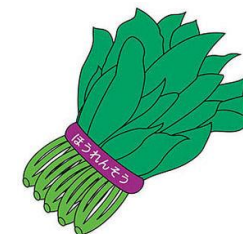
しらす入り厚焼玉子：卵、牛乳、しらす干し、万能ねぎを入れて焼く。

厚揚げのチーズ焼き：厚揚げを食べやすい大きさに切り、アルミカップに入れる。上にとろけるチーズをのせオーブンで焼く。好みでみそやねぎを加えてもおいしい。

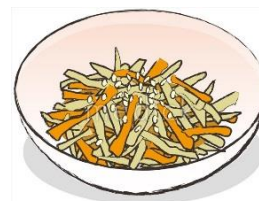
はんぺんのチーズ焼き：はんぺんを三角形になるように4等分する。中に同じく4等分にした、スライスチーズをはさみ、フライパンで両面を弱火で焼く。

### ・副菜

ほうれんそうのごまあえ：ほうれんそう1束をゆで、すりごま大さじ1・砂糖・しょうゆ各小さじ1の和え衣で味をつける。



切干大根の炒り煮：切干大根10gを水でもどし、食べやすい長さに切る。にんじん約3cmを千切りする。鍋に油を熱し、切干大根とにんじんを軽く炒り、だし汁、砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1で煮る。野菜が柔らかくなったら、短冊に切った油揚げも加えて煮る。



きんぴら：大根、にんじん、ごぼう、れんこんなどから好きなものを選び、千切りにする。れんこんはいちょう切り。ごま油で炒め、しょうゆ、砂糖、みりんを炒り煮にし、最後にいりごまをふる

ブロッコリーのおかかあえ：ブロッコリーを1/4個分ゆで、かつお節とめんつゆなどを少々かける。



かぼちゃの煮物：かぼちゃを食べやすい大きさに切る。ひとり分2~3切れをしょうゆ・砂糖各小さじ1とだし汁で煮る

ブロッコリーのチーズ焼き：ブロッコリーを塩ゆでし、カップにのせ、さらにチーズをのせてオーブントースターなどで焼く。

千切りじゃがいも炒め：じゃがいもを千切りにし、水につけてあくをぬく。ベーコンも細く切り、フライパンでじゃがいもと一緒に炒める。

