

鶏の照り焼き



- 材料(2人分)
鶏肉 1/2枚 油 大さじ1
★砂糖 小さじ1 ★濃口醤油 小さじ1
★みりん 小さじ1 ★酒 小さじ1
- 作り方
①鶏肉は食べやすい大きさに切り、水気をふき取っておく。
②フライパンに油を熱し鶏肉を焼く。
③★を加えて、鶏肉に照りが出るまで煮詰める。

ちくわさん

- 作り方
ちくわを1cm幅くらいに切り、とうもろこしか枝豆をはめ込み黒ゴマで目の部分をつける。
お弁当に入れるときは下茹でをしてね!



ブロッコリーときのこのマヨ炒め



- 材料(2人分)
玉ねぎ 1/8個 しめじ 1/2個
ブロッコリー 4房 油 小さじ1
★マヨネーズ 小さじ1 ★塩コショウ 少々
★オイスターソース 小さじ1/2

- 作り方
玉ねぎ…薄切り しめじ…石づきをとり、裂く
ブロッコリー…食べやすい大きさに切る
①ブロッコリーは軽くゆでるか、電子レンジで加熱する。
②油を熱したフライパンに、玉ねぎ、しめじを入れ炒める。しんなりしてきたら①も加える。
③★を追加し、火が通るまで炒める。

おべんとう。

もやしナムル

- 材料(2人分)
ほうれん草 小1束 にんじん 1/8本
もやし ¼袋
★めんつゆ 大さじ1 ★酢 小さじ1/2
★すりごま 小さじ1/2 ★砂糖 小さじ1/2
★ごま油 小さじ1/2
- 作り方
ほうれん草…茹でて4cmに切る
にんじん…千切りにして茹でる もやし…茹でる
①準備した材料はゆでた後しっかり水気を切る。
②★をあわせ①と和える。



チーズをかけても美味しいよ!

ベーコン巻き

- 作り方 ベーコンは1枚を縦に切って使用
①うずらの卵と、ミニトマトをベーコンで巻き、つまようじで刺す。
②薄く油を引いたフライパンでこんがり焼く。



ハムのお花

- 材料(2人分)
ハム 2枚 お弁当に入れるときは下茹でをしてね!
- 作り方
ハムは半分に折り、折りたたんだ部分に切込みを入れる。
折りたたんだままぐるぐる巻き、爪楊枝でとめる。



おにぎり

- 材料(2人分)
ごはん 200g のり 2枚
- 作り方
ラップを使ってご飯を好きな形にして、のりを巻く。

卵焼き

- 材料(2人分)
卵 2個 薄口醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1 油 大さじ1
- 作り方
①油以外の材料を混ぜて卵液を作る。
②フライパンに油を熱し卵液を1/3程度流しいれ巻く。その後も1/3ずつ追加し巻いていく。

