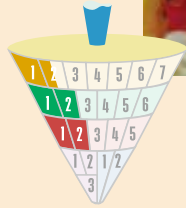


べんとう お弁当をつくろう!!



ごはんの量 → 14ページ

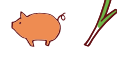
みそチャーシュー

ざいりょう 材料(4人分)

- | | |
|----------------|-------------|
| 豚うす切り肉 ……40g | 油 ……少々 |
| ● 合わせみそ ……小さじ1 | ねぎ ……1本(5g) |
| ● みりん ……小さじ1/2 | ミニトマト ……1個 |

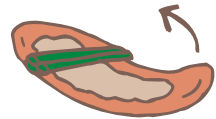


西区でとれる食材



1 ●を練り合わせて、広げた豚うす切り肉にぬる。

2 ねぎをのせ、クルッと巻く。



3 天板にアルミホイルをしき、②とミニトマトをのせてオーブントースターで7~8分焼く。

ひじきの洋風煮

ざいりょう 材料(4人分)

- | |
|-----------------|
| 芽ひじき ……3g |
| 牛乳 ……1/4カップ |
| ピーマン ……5g |
| 人参 ……10g |
| れんこん ……15g |
| ちくわ ……15g |
| ● 砂糖 ……小さじ1/2 |
| ● しょうゆ ……小さじ1/2 |

1 芽ひじきはよく洗って水を切り、牛乳につけて戻す。

2 ピーマンは千切り、人参・れんこんはイチョウき切り、ちくわは小口切りにする。

3 小鍋に①のひじきを牛乳ごと移し、②の野菜とちくわを加えて弱火にかける。



西区でとれる食材

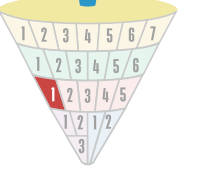


4 柔らかく煮えたら、●の調味料を加えて煮汁がなくなるまで弱火で煮こむ。

いい卵の茶巾絞り



西区でとれる食材



いい卵の作り方 → 10ページ

1 広げたラップにいい卵をのせ、真ん中にケチャップをのせる。

2 ラップの四方を上で合わせ、キュッとひねって茶巾に絞る。



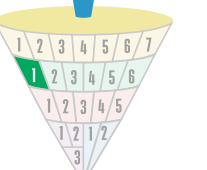
かぼちゃサラダ

ざいりょう 材料(1人分)

- | |
|-----------------------|
| かぼちゃ(2~3cm角) ……50g |
| プロセスチーズ(1~2cm角) ……10g |
| マヨネーズ ……大さじ2/3 |
| すりごま ……小さじ1/2 |



西区でとれる食材



1 かぼちゃとチーズを角切りにする。

2 かぼちゃを柔らかくなるまでゆでて、冷ます。

3 ボウルに①、②を入れて、マヨネーズとすりごまであえる。

気をつけよう!お弁当づくりのポイント

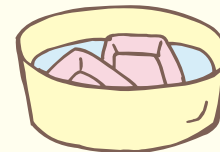
●お弁当箱の準備

お弁当は衛生第一!
お弁当箱は熱湯などでよく消毒し、きれいに乾かしておきましょう!



●おかずの注意

十分加熱したものをいのが基本!
残りものの利用や作り置きのおかずは、再加熱しましょう。



●お弁当箱へつめるタイミング

お弁当箱へは冷めてからつめましょう。温かいうちにフタをすると、内側に水滴が溜まり、いたみの原因になります。

●つめ方の注意

仕切りはアルミケース等を利用して、生野菜で仕切るのは避けましょう。ごはんとおかずも接しないように仕切ります。

