

■ 4人分

お花見弁当

Check Point

■お弁当の詰め方

- ・ごはん→大きいおかず→小さいおかずの順。
- ・すき間がないよう、キッチリ詰めます。

■食中毒リスク

- ・しっかり冷ましてから、ふたをします。
- ・食べるまで、保冷剤で冷やしましょう。
- ・【生・半生】のものは注意。しっかり加熱。
- ・作り置きのおかずも、詰める前に再加熱。
- ・味付けは濃い目にする。
- ・水分は大敵！しっかり汁気を切りましょう。

■栄養のバランスの目安

- ・ごはん3：肉・魚1：おかず2



桜ごはん

材 料

米	1.5合 (270cc)
水	適量
桜えび	小さじ1
塩	小さじ1/4
白ごま	小さじ2

作 り 方

- 炊飯器に洗った米、水、桜えび、塩を入れ普通に炊く。
炊きあがったら、ごまを加えてさっくり混ぜ合わせる。

フルーツの桜和え

材 料

A	梅干し(種を取り刻む)	1/2個
	砂糖	大さじ1
	生クリーム	50cc
	リンゴ・いちご・梨・缶詰等	
	好みのフルーツ(1cm角)	160g

作 り 方

- ボウルにAを合わせ、スプーンで混ぜて砂糖を溶かす。
- お好みのフルーツを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。

かぼちゃサラダ

材 料

かぼちゃ(種・皮を取る)	200g
マヨネーズ	大さじ1.5
ヨーグルト又は牛乳	大さじ1
プロセスチーズ(5mm角)	30g
レーズン(お好みで)	大さじ1
塩・こしょう	各少々~

作 り 方

- かぼちゃと、水大さじ1を耐熱容器に入れ、ラップをし、600wのレンジで3~4分加熱する。
- 火が通れば熱い内につぶし、マヨネーズ・ヨーグルト・チーズ・レーズンを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

お弁当の卵焼き～明太チーズ～

材 料

サラダ油	適量
B 卵	2 個
砂糖	小さじ 2
マヨネーズ	大さじ 1/2
好きなチーズ	適量
明太子又はたらこ	大さじ 1



作り方

- ① ボウルに B を加え、よく混ぜ合わせる。
※マヨネーズは溶けていなくても大丈夫です。
たらこは皮を取り除いておく。
- ② 卵焼き器にサラダ油を中火で熱し、卵の 1/3 を鍋底全体に広がるように流し込む。
卵焼き器を火からおろし、チーズ・たらこを中心より上側にのせる。8分通り焼けたら奥から手前に巻いていく。
- ③ 再び油をひき、卵を奥に移動させる。
卵液の半分流し込み、最初に巻いた卵に巻きつけ、それを繰り返す。
火を止め、余熱でそのまま火を通す。半熟 NG!

ゆで豚の万能ソース

材 料

C ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 2
玉ねぎ(薄い薄切り)	1/4 個
豚薄切り肉	120 g

作り方

- ① 器に C を混ぜ合わせ、薄切りの玉ねぎを加える。
軽く沸騰したお湯で、豚肉を色が変わるまでゆで、熱い内に器の中に入れ混ぜ合わせる。

Check Point

ぐつぐつの熱湯で肉を茹でると、固くなります。
弁当に入れるお肉は、脂の少ない方が冷めても美味しいです。
万能ソースは野菜、肉、魚など、何にでも合います。

海老の香草パン粉焼き

材 料

えび (肉・魚でも OK)	4 尾
➡塩・こしょう	各少々
D パン粉	大さじ 4
パセリ	適量
にんにくみじん切りや粉チーズ	少々
こしょう	少々
レモン汁又は酢	小さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
レモンスライス (4 等分)	1 枚
ミニトマト (へたを取る)	4 個

作り方

- ① えびは尾を残して殻をむき、腹開きにして軽く塩・こしょうで下味をつける。
ボウルに D を混ぜ合わせる。



- ② 天板にアルミホイルを敷き、えびを並べて D をえびの上のせる。
200℃のオーブン、又はトースターで焼き色が付くまで5分位焼く。