

お弁当レシピ

「お弁当箱には幸せいっぱい」

2009年3月号 掲載

～チキンの照り焼き弁当～



チキンの照り焼き (1人分519kcal)

- ①鶏もも肉100gを5つに切る。片栗粉小さじ1/2をまぶす。
- ②耐熱ボウルに砂糖、醤油、酒を各小さじ2とごま油1/2を混ぜ合わせる。
- ③鶏肉を入れて絡め、皮を下にして並べる。

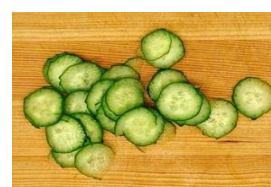


- ④ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱。取り出して上下を返し、たれを絡めながら冷ます。
- ⑤取り出して上下を返し、たれを絡めながら冷ます。
- ⑥レタス1枚を一口大に切ってご飯にのせる。照り焼きと紅しょうがを添えて完成!



かぼちゃサラダ和え (1人分89kcal)

- ①かぼちゃ60gをタネを取り、乱切りにする。
- ②きゅうりは薄切りにし、塩振って、水気を切っておく。
- ③耐熱容器に水大さじ1とかぼちゃ・ミックスベジタブルを加え、電子レンジ600Wで2分加熱。
- ④かぼちゃに箸がすっと刺さったらお湯を捨て、フォークでつぶして冷ましておく。
- ⑤③にマヨネーズ小さじ1ときゅうりを加えて混ぜる。



サンドイッチアレンジ

