

お弁当レシピ

「お弁当箱には幸せいっぱい」

2009年4月号 掲載

～やっこつくねとおにぎり弁当～



やっこつくね (1人分188kcal)

- ①鶏ひき肉70gに人参のすりおろし大さじ1と片栗粉、酒、砂糖、醤油を各小さじ1ずつ加えて混ぜ、2等分しておく。
- ②厚さ1cmの円形に丸め、正方形に切った海苔を張り付ける。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を入れ、②を両面3分焼いたら完成！



きゅうりのオニオンサラダ (1人分40kcal)

- ①キャベツ50gを耐熱皿にのせ、電子レンジ600W で1分加熱。
- ②水にくぐらせて冷まし、4cmの長さの千切りにしておく。
- ③きゅうり1/2本は5mm幅の輪切りに、玉ねぎ1/8はみじん切りにしておく。
- ④野菜をボウルに入れ、塩コショウ少々・サラダ油と酢各小さじ1/2と合わせて混ぜる。



おにぎりアレンジ

かりかり梅天かす

ウインナコーン

えび塩昆布

おかかチーズ

青菜漬けおにぎり (1人分315kcal)

- ①高菜、野沢菜などの塩漬けをみじん切りにして大さじ2用意する。
- ②ご飯茶碗1杯分といりごま(白)を少々加えて混ぜておく。
- ③2等分して、①を加えて混ぜ、2等分しておにぎりを作る。

