

＊お弁当クッキング教室＊

～手作り・簡単・おいしい～

第6回(平成29年度)



《甘辛ポテトビーンズ》

材料	1人分
大豆(水煮)	10g
じゃがいも	20g
にんじん	10g
片栗粉	1g
油	5g
砂糖	20g
濃口醤油	1.2g
酢	0.8g
青のり	0.01g

作り方

＊大豆は水煮を使うと便利！

- ①じゃがいも・にんじんは小さめのサイコロ切りにし、素揚げする。
- ②大豆の水煮は汁をきっておく。
- ③②に片栗粉をまぶす。(ビニール袋に入れてまぶすと楽チン♪)
- ④フライパンに油をひき、③の大豆を焼き色がつくまで炒める。
※できるだけバラバラにする。
- ⑤④に①を加え、砂糖・濃口醤油・酢を入れ、混ぜる。
- ⑥仕上げに青のりをふりかける。

《カリカリビーフのかぼちゃボール》

材料	1人分
ビーフ	10g
かぼちゃ	50g
ツナ	10g
めんつゆ	大さじ1/8～1/4
片栗粉	大さじ1弱
油	適量
ケチャップ	お好みで

作り方

＊さつまいもで味付けを変えてもおいしいよ！

- ①かぼちゃをきれいに洗って種を取り、2cm幅のいちよう切りにし、耐熱皿に乗せる。水を少量入れてレンジで加熱する。(500W:5分)
- ②ビーフはミキサーにかけて細かくする。
- ③①をフォークでつぶし、ツナ、めんつゆ、片栗粉を混ぜる。
- ④③を一口大に丸めて②を全体にまぶす。
- ⑤油を熱し少量のビーフを入れ、ふくらむようになったら④を入れて全体に色がつくまで揚げる。

《飾り切り》

材料	1人分
きゅうり	1/2本

作り方

＊きゅうりで色んな飾り切りを試みよう♪

- ③カップきゅうり
きゅうりを4cm長さに切る。
切ったきゅうりを回しながら、中心部までギザギザの切り込みを入れて両端を軽く引っ張り、2つに分ける。
内側を小さなスプーンなどで少しくり抜き、器のようにする。

- ①段違いきゅうり
きゅうりを3cm長さに切る。
真ん中に縦方向に切り込みを入れる。(貫通させる)
切り込み部分を横向きにし、左右それぞれを違う方向にななめ切り落とす。
- ②バラ風きゅうり
きゅうりを3mmぐらいのななめ切りにする。
真ん中の部分をギザギザに切る。
(縦・横・ななめ、どの向きでもOK)

その他(デモ)

《茶巾卵》

材料	1人分
卵	3個
かにかまぼこ	1/2本
ねぎ	3g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	1g
塩	ひとつまみ

❀レンジだけでできる！

作り方

- ①かにかまぼこを細かく切る。ねぎは小口切りにする。
- ②卵を割りほぐし、①と調味料を入れて混ぜる。
- ③耐熱の湯呑みにラップをセットし、②を1/2量入れ、レンジ(500W)で1分加熱し、火の通り具合を見てスプーンなどで上下を返し、さらに30秒加熱したら、ラップをきゅっとしぼって留め具でとめ、そのままおいて粗熱をとる。

レンジでの加熱時間は火の通り加減を見て調整してね♪

《ツナ昆布ごはん》

材料	1人分
米	3合
水	通常どおり
ツナ	1缶(約70g程度)
塩昆布	1袋(約30g程度)

❀混ぜて炊くだけ！

作り方

- ①米を洗い、通常どおりの水加減をする。
- ②ツナ、塩昆布を入れ軽く混ぜ、炊飯する。

細切りタイプ