

＊お弁当クッキング教室＊

～手作り・簡単・おいしい～

第5回(平成28年度)



少し硬めでも大丈夫!

主菜 << 豚肉の野菜巻き >>

＊いろいろな野菜を巻いてみましょう♪

材料	1人分
豚肉(こま切れ)	50g
かぼちゃ	60g
淡口醤油	3g
みりん	2g
バター	少々
油	適量

作り方

- ①かぼちゃは、洗い、1～2cm幅のくし形に切って、少しやわらかくなるように電子レンジにかける。
- ②①を豚肉で巻き、つまようじでとめる。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ④火が通ったら、しょうゆとみりんを混ぜたものをからめ、仕上げにバターで風味をつける。

主菜 << 玉ねぎとサツマイモのかき揚げ風 >>

＊お酢や片栗粉を加えてサクサクに！！

材料	1人分
玉ねぎ	20g
さつまいも	20g
オクラ	3g
小麦粉	10g
かたくり粉	1g
酢	1g
水	適量
油	適量

作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて千切り、さつまいもは、きれいに洗って千切りにする。
- ②オクラはガクの部分を取り除き、5mmぐらいの厚さに切る。
- ③小麦粉・かたくり粉・酢を混ぜ、適量の水でかたさを調整し衣液を作る。
- ④玉ねぎ・さつまいも・オクラを③の中に入れ、混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④をしやもじに乗せ、油の中に滑り落とし、揚げ焼きにする。

主菜 << 切干大根の変わり煮 >>

＊ヨーグルトを使って栄養アップ↑

材料	1人分
切り干し大根	2.5g
ヨーグルト	10g
ツナ缶	2.5g
油揚げ	1.5g
にんじん	5g
しめじ	1/16パック
油	適量
砂糖	1.5g
薄口醤油	2.5g
みりん	少々
水	適量

作り方

- ①切干大根は、きれいに洗って、ビニール袋に入れ、ヨーグルトを加えて、もんでおく。
※8時間程度つけこむときれいにもどる。
- ②にんじんと油揚げは千切り、しめじはほぐしておく。
- ③鍋に油を熱し、①を洗わずに入れ、人参と共に炒める。
- ④次にしめじ・油揚げ・ツナを入れ、軽く炒めてから、砂糖・醤油・みりんを味つける。
- ⑤④に水を加えて、柔らかくなるまで煮る。

※乾物戻しは、乾物1:ヨーグルト4の割合が基本

その他(デモ)

副菜 <<フライパンで卵焼き>>

材料	1人分
卵	3個
油	適量

❀ 中の具材を変えて巻いてもOK!

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、菜箸か泡立て器でよくかき混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱し、①を巻いていく。

❀ 玉ねぎの皮を使って天然のサプリメント効果をプラス!

副菜 <<玉ねぎの皮ごはん>>

材料	1人分
米	3合
水	適量
玉ねぎの皮	少々

作り方

- ①玉ねぎは洗って、茶色い皮の部分捨てずにとっておく。
※皮の汚い部分は、使用しない。
- ②洗米して、いつもの水加減で準備したものの上に、①の皮だけをのせて、普通に炊飯する。
- ③炊き上がったら、皮を取り除いて、全体にほぐす。