

☆お弁当クッキング教室☆

～手作り・簡単・おいしい～

第1回(平成23年度)



主菜 <<トンカツ>>

材料	1人分
豚肉	15g
マヨネーズ	2g
パン粉	3g
粉チーズ	少々
油	2g
ケチャップ	1.5g
トンカツソース	1.5g

作り方

- ①豚肉全体にマヨネーズをまぶす。
- ②ビニール袋にパン粉・粉チーズを入れ混ぜておく。
- ③②に①を入れ、全体につける。
- ④フライパンに油をうすくはり、③を揚げ焼きにする。
- ⑤ケチャップとトンカツソースを混ぜて、カクテルソースを作る。
- ⑥④に⑤を塗る。

主菜 <<キャベツシュウマイ>>

材料	1人分
キャベツ	1枚
しいたけ	1/4枚
玉ねぎ	10g
しょうが	少々
豚ミンチ	25g
濃口しょうゆ・酒	各 1g
ごま油	1g
かたくり粉	1g
ミニトマト	1/2個

作り方

- ①キャベツは、さっとゆで、硬い芯を除き、10×10cmくらいに切り、ミニトマトは、1/4に切っておく。
- ②しいたけ・玉ねぎは、みじん切りにし、しょうがは、すりおろして汁を絞っておく。
- ③豚ミンチに②としょうゆ・酒・ごま油・かたくり粉を混ぜ合わせる。
- ④③を一口大に丸めて、①のキャベツで包む。
- ⑤④の上にミニトマトをのせ、10分間蒸す。

主菜 ≪ハートの卵焼き≫

材料	1人分
卵	3個
油	5g

作り方

- ①卵は、溶いて、卵焼きを作る。
- ②①を5～6等分にし、横向きにして、斜めに切り、切り口を逆向きに組み合わせてハートの形にする。

副菜 ≪さつまいものオレンジジュース煮≫

材料	1人分
さつまいも	20g
レーズン	3g
100%オレンジジュース	20cc

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま5mmの厚さに切り、水にさらしておく。
- ②鍋に①・オレンジジュースを入れて、火をかけ、沸騰したら火を弱め、落としぶたをして10分煮る。
- ③②に湯通ししたレーズンを加え、火からおろして冷まし味をしみこませる。

副菜 ≪コーンとヒジキのマヨ炒め≫

材料	1人分
コーン	20g
芽ひじき(乾)	2g
ブロッコリー	1房
油	1g
マヨネーズ	5g
濃口しょうゆ	2g
塩・こしょう	少々

作り方

- ①ヒジキは洗って、水に10分漬け、もどしておく。
- ②ブロッコリーは、1房を2～3等分にし、①と一緒にさっとゆでる。
- ③フライパンに油をひき、コーン・②を入れて混ぜ中火にかける。
- ④③を混ぜながら炒りつけ、塩・こしょうをする。
- ⑤④が、パラパラになったらマヨネーズ・しょうゆで味付ける。

副菜 ≪ごぼうサクサク揚げ≫

材料	1人分
ごぼう	6センチ
お好み焼き粉	1g
青のり	少々
揚げ油	5g

作り方

- ①ごぼうは千切りにし、水にひたしてアク抜きし、ザルにあげてよく水を切る。
- ②ビニール袋にお好み焼き粉を入れ、①をキッチンペーパーで水気をふきとって入れる。
- ③②の口を閉じ、よくふり、粉をからませる。
- ④③をカリッと揚げ、仕上げに青のりをふる。

副菜 ≪もやしのカレー炒め≫

材料	1人分
もやし	20g
卵	10g
油	1g
カレー粉	少々
淡口しょうゆ	2g

作り方

- ①もやしは、洗っておく。
- ②卵は、溶いておく。
- ③フライパンに油をひき、①を炒め、カレー粉・淡口しょうゆをいれ味付ける。
- ④③に②を入れ、からめてよく火を通す。

副菜 ≪ピーマンちりめん≫

材料	1人分
ちりめんじゃこ	5g
ピーマン	1/2個
ごま油	1g
淡口しょうゆ	1g

作り方

- ①ピーマンは、洗って横方向の千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこをカリカリに炒める。
- ③②に①を加えて炒め、淡口しょうゆで味付ける。