

④作り方
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。

「働く男の野菜たっぷり弁当」

～ねぎ豚チャーハン～

- 材料 (1人分)
- ・ベーコン 40g
 - ・ねぎ卵 2個
 - ・ごはん 茶碗1杯分
 - ・長ネギ 10cmほど
 - ・中華ペースト
 - ・塩、こしょう
 - ・ごま油

- ① フライパンにごま油をひき、はんにくを入れてベーコンを炒める
- ② ねぎ卵をからませたごはんを加え、炒める
- ③ みじん切りにした長ネギを加え、炒める
- ④ 中華ペースト、塩、こしょうで味つけをする

～ミニトマトのあえもの～

- 材料 (1人分)
- ・ミニトマト 2個
 - ・かいふく根 少々
 - ・白いごま、塩 各少々
 - ・レモン汁
 - ・オリーブオイル 少々

- ① ミニトマトを半分に切る
- ② ボールに入れてあえる

～ケンタッキ-風豚肉～

- 材料 (1人分)
- ・豚肉スライス 3枚
 - ・ホールスパイス
 - ・塩
 - ・こしょう
 - ・チリパウダー
- ① Aをびた肉にまぶしておく
 - ② フライパンに油をひき、①を焼く

～オクラのおかかあえ～

- 材料 (1人分)
- ・オクラ 2本
 - ・かつおだし 少々
 - ・しょうゆ 少々

- ① オクラは塩で根ざりをしおき、切る
- ② かつおだしとしょうゆを加え、あえる

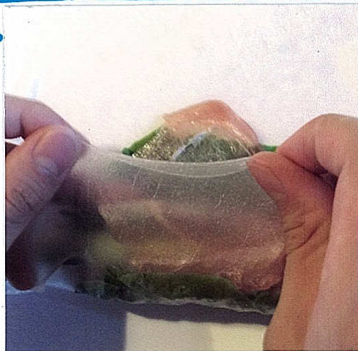
～なんちゃって大学いも～

- 材料 (1人分)
- ・さつまいも 1本
 - ・バター 小じい
 - ・はちみつ 大じい
 - ・しょうゆ 小じい
 - ・ごま塩 少々
- ① さつまいもを1cm角に切り、水にさらす
 - ② さらしたさつまいもの水気を切って、電子レンジで2分半加熱する
 - ③ フライパンにバターを熱し、さつまいもを炒める
 - ④ Aを加えてかき混ぜる

～江別野菜の生春巻～

- 材料 (1人分)
- ・ササニ 2枚
 - ・生山 4枚
 - ・ライスペーパー 2枚
 - ・青じそ 4枚
 - ・人参 1本
 - ・アスパラ 2本
 - ・きゅうり 1本

- ① 人参とアスパラをゆで、きゅうりを細めに切る
- ② ライスペーパーを40℃ぐらいのお湯で温めどす
- ③ 材料をのせて巻く



巻いている様子→

盛りつければ完成！

⑤盛りつけ図(完成写真など)

おかず

ケンタッキ- 風 豚肉	ミニト マト の あえもの	オクラ のおか かあえ	なん ちゃ って 大 学 い も	江別 野菜 の 生 春 巻
-------------------	------------------------	-------------------	------------------------------------	------------------------------



△
フルーツ

△
ねぎ豚
チャーハン

働く男の 野菜たっぷり弁当 完成！

～家庭からのコメント～

色どり良い、味良い、いい仕事をしている。食が父より、

時間はかかったが、バランスも良く、おいしそうだった。母子

～反省・感想など～

これまで本格的に弁当を作ったのは初めてで、とても大変だったが、作っている時はすごく楽しかった。しかしたくさん時間をかけてしまったことが悔しい。出来栄には満足している。