

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。

## レシピ

### 1 キャロットライス

- ・米 2合
- ・コンソメ 小さじ1
- ・人参 1/2本
- ・ツナ缶 1缶

- 1) 米は普通に炊くときより少なめで水を入れる。
- 2) 1にすりおろした人参、油切りしたツナ缶とコンソメを入れて炊く。

### 2 チーズ入りだしまき卵

- ・卵 2コ
- ・スライスチーズ 1枚
- ・砂糖 少々
- ・だし汁 少々

- 1) チーズ以外をよく混ぜる。
- 2) フライパンに油をひき半分卵を流してまきはじめの所にチーズを置いて巻きながら焼く。
- 3) 残りの卵液も入れ巻きながら焼く。

### 3 豚肉の塩焼き

- ・豚のロースのうす切り肉 3枚
- ・塩、コショウ 適料

### 4 天ぷら

- ・ズッキーニ
- ・ピーマン
- ・天ぷら粉

- 1) 天ぷら粉を水で溶く。
- 2) 材料を大きめに切る。
- 3) 180℃位の油でサッとあげる。

### 5 野菜サラダ

- ・ブロッコリー
- ・きゅうり
- ・トマト

- 1) ブロッコリーは塩ゆでする。
- 2) きめたら、他の野菜とマヨネーズをそえて盛る。

⑤盛りつけ図(完成写真など)

# 安心! 安全! 夏バテ予防弁当



～家庭からのコメント～

お弁当を詰め直すに、配置が苦戦してました。  
栄養のバランスは、とても良いと思います。  
これからも頑張ってください。

～反省・感想など～

ピーマンの天ぷらで油がはねてきたので、あげ物の時は、少しはなれてしようと思います。