

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。

家庭菜園でとれた野菜たっぷり弁当

レシピ

① えのき、ピーマン、ベーコンのバターいため

- ・えのき 1袋
- ・ピーマン 1コ
- ・ベーコン 5cm×2枚
- ・バター 10g
- ・しょうゆ 小さじ1

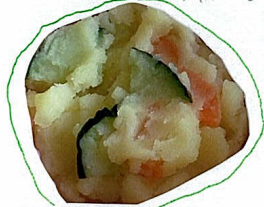
- (1) フライパンを中火であたためる
- (2) あたたまったらバターを入れる
- (3) ベーコンをいためる
- (4) ベーコンをいためたら、ピーマン、えのきも入れいためる
- (5) 最後に小さじ1のしょうゆをまぜしかけたらできあがり。



② ポテトサラダ

- ・じゃがいも 3コ
- ・たまご 1/4本
- ・きゅうり 1/3本
- ・マヨネーズ 適量

- (1) いもを洗い熱湯で約8分あたためる。
- (2) 皮をおき、さめたら、ニンジンも同様に約2分あたためる。
- (3) きゅうり、ニンジンをおろし、おろしたポテトの中に入れる。
- (4) マヨネーズ適量と砂糖と塩を加えてまぜたら完成。



③ 釧路ザンギ

- ・鶏もも肉 350g
- ・しょうがすりおろし 10g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2

- (1) 漬け汁に30分程浸す。
- (2) 汁気を切ったら、鶏肉に衣用の粉をまぶす。
- (3) 180°にあたためた油で揚げる。



④ だし巻き玉子

- ・玉子 2コ
- ・だし汁 大さじ1
- ・ネギ 1本

- (1) 玉子をときだし汁とまぜ合わせる。
- (2) フライパンに油を熱す。
- (3) 2~3回に分けて入れ巻いていく。



⑤盛りつけ図(完成写真など)



～家庭からのコメント～

料理を作る事をお利便なので全部自分で作るお弁当作りに苦戦してました。頑張って一生懸命作りました。料理を作る楽しさを感じて、これから色々作ってみようと思っています。これからも楽しくお弁当作りたいです。

～反省・感想など～

こんなちゃんとして自分で弁当を作ったのは初めてなのでうまくできるかわからなかったけど、おいしくできたからよかった。これからも自分で作ってみたいと思います。