



お弁当のいろいろ



◆お弁当づくりここに気を付けて◆

- ① 当日の朝に作りましょう。
- ② しっかり加熱調理しましょう。(特に、卵やお肉)
- ③ 傷みやすいものは避けましょう。
- ④ 冷ましてから詰めてふたをしましょう。



◆食中毒予防のポイント◆

気温が高くなると、菌が増殖しやすくなるので、味付けを少し濃いめにするとういでしょう。

中心部までしっかり火が通るように加熱しましょう。

保冷剤を使用するなど、保管場所にも注意しましょう。



◆お弁当レシピ◆

●鶏肉の竜田揚げ

【材料】(1人分)

- 鶏もも肉……………40g
- A { しょうゆ……………5g
- しょうが、にんにく…少々
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量

【作り方】



- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ①をAの調味料に漬け込む。
(漬け込みは前日からでもいいです!!)
- ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

●アスパラのかつおあえ

【材料】(1人分)

- アスパラ……………30g
- コーン缶……………5g
- しょうゆ……………少々
- かつお節……………少々



冷凍コーンを使用する場合は湯通しして下さいね!!

- ① アスパラは食べやすい大きさに切りゆでる。
- ② ①をコーン缶、しょうゆ、かつお節であえる。

●鮭おにぎり

【材料】(1人分)

- ごはん……………茶碗1杯分
- 鮭フレーク……………大さじ1
- 焼きのり……………少々



- ① ごはんと鮭フレークを混ぜる。
- ② 俵形にしてにぎり、のりを巻く。



●フキトマト



チーズ焼きおにぎり

その他の朝食メニュー



材料(1人分)

- ごはん……………茶碗1杯
- ピザ用チーズ……………10g
- しょうゆ……………少々
- みりん……………少々

- ① ごはんにピザ用チーズを混ぜ、一口大にまるめ、オーフントースターで焼く。
- ② しょうゆとみりんを合わせ、①の上に塗る。

