

＊お弁当クッキング教室＊

～手作り・簡単・おいしい～

第7回(平成30年度)



《のり巻き》

材料	1人分
ごはん	130g
鮭フレーク	10g
きゅうり	15g
人参	15g
焼き海苔	1枚
卵	1個
油	少々

作り方

＊中の具を色々と変えてみても♪

- ①ごはんを鮭フレークを混ぜる。
- ②卵を割りほぐし、フライパンに油を少量あたためた中に流し入れ、薄く焼く。
- ③きゅうり、人参を細切りにし、人参は電子レンジ600Wで30秒～1分程加熱し、やわらかくする。
- ④②に①のご飯をまんべんなく敷き、焼き海苔をのせ、巻き始めに③をのせ、巻く。

《食パンでカレーパン風》

材料	1人分
サンドイッチ用食パン	1枚
キャベツ	20g
ツナ缶	10g
カレー粉	少々
塩	少々
油	小さじ1/4

作り方

- ①キャベツは洗って千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①とツナ缶を炒め、カレー粉、塩で味付けをする。
- ③サンドイッチ用のパンに②をのせ、二つ折りにし合わさるフチを押し潰し、閉じる。
- ④フライパンに③を入れ、キツネ色になるまで焼く。

《野菜巻きつくね》

材料	1人分
人参	1cm角1本
いんげん(冷凍)	2本
鶏ひき肉	50g
青ねぎ(小口切り)	1/16本
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/4強
サラダ油	大さじ1/4

作り方

- ①人参は洗い皮をむき、1cm角でいんげんの長さに合わせて切る。人参・いんげんは電子レンジ600Wで1分程加熱し、やわらかくしておく。
- ②Aをビニール袋に入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、2等分する。
- ③ラップを広げた上に、2等分にした②を小判形にのせ、①を芯にして巻きつけて棒状に成形する。
- ④フライパンにサラダ油をなじませて③を入れ、転がしながら全面に焼き色をつける。

その他(デモ)

《ミニトマトのベーコン巻き》

材料	1人分
ミニトマト	2個
ベーコン(薄切り)	2cm幅10cm長さ 2枚

作り方

- ①ミニトマトは洗ってヘタを取る。ベーコンは2cm幅10cm長さくらいに切り、ミニトマトに巻きつける。ベーコンがほどけないよう、つまようじでとめる。
- ②フライパンに①を入れ、焼き色がついたらフタをし、蒸し焼きにしてベーコンに火を通す。

《チキンのキャベツ巻き》

材料	1人分
キャベツ	中～大葉 1枚
サラダチキン	1/3枚
チーズ	スライスチーズ1枚

❀ サラダチキンを使うと便利！

作り方

- ①キャベツは電子レンジにかけて、やわらかくしておく。
- ②①でサラダチキン・スライスチーズを巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、電子レンジ600Wで1～2分加熱する。
- ③食べやすいように、輪切りにする。