

# お弁当クッキング教室

～手作り・簡単・おいしい～

第2回(平成24年度)



## 主菜 <<もやしDEハンバーグ>>

材料	1人分
もやし	15g
ねぎ	3g
合びきミンチ	20g
卵	5g
パン粉	3g
塩・こしょう	少々
油	2g
ケチャップ	3g

### 作り方

- ①もやしは、洗って1cmくらいのザク切りにし、ねぎは洗って小口切りにする。
- ②ボールに①と合びきミンチを入れ、塩・こしょうをし、溶き卵、パン粉も入れてよく混ぜる。
- ③②を平たく丸めて、真ん中をくぼませておく。
- ④フライパンに油をひき、③を両面焼く。(中心まで火を通す)
- ⑤④にケチャップを塗る。

## 主菜 <<豚肉の生姜焼き>>

材料	1人分
豚肉(こま切れ)	20g
生姜	1g
みりん	3g
淡口醤油	3g
油	2g

### 作り方

- ①ボールにおろし生姜、淡口醤油、みりんを混ぜておく。
- ②①に豚肉を入れ、からめる。
- ③フライパンに油をひき、②を焦がさないように焼く。

## 主菜 <<おさかなソーセージの卵炒め>>

材料	1人分
お魚ソーセージ	10g
きゃべつ	30g
卵	10g
油	3g
カレー粉	少々
淡口醤油	1g

### 作り方

- ①お魚ソーセージは、縦半分に分けてから斜め切りにする。
- ②キャベツは洗って小さめのザク切りにしておく。
- ③フライパンに油をひき、①と②を炒め、カレー粉と淡口醤油
- ④③に溶き卵をからめて、よく火を通す。

## 主菜 <<人参しりしり>>

材料	6人分
人参	180g
卵	1個
ツナ(缶)	小1缶
油	6g
濃口醤油	6g

### 作り方

- ①人参は洗って、しりしり器でしりしりしておく。
- ②卵は溶き卵にしておく。
- ③ツナ(缶)は、汁をきっておく。
- ④フライパンに油をひき、①を炒め②をからめてさらに炒め
- ⑤④に③を加え、仕上げに濃口醤油で味付ける。

※粉末のだしの素で味つけしてもよい。

## 副菜 <<じゃが芋のキンピラ>>

材料	1人分
じゃが芋	20g
人参	10g
ピーマン	5g
ごま油	3g
砂糖	3g
淡口醤油	5g
みりん	1g
すりゴマ	少々

### 作り方

- ①じゃが芋と人参は洗って皮をむき、千切り、ピーマンは洗って種を取り、千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、①を炒めて、砂糖、淡口醤油、みりんで味付ける。
- ③仕上げに、すりゴマをふる。

## 副菜 <<玉ねぎのステーキ>>

材料	1人分
玉ねぎ	20g
バター	2g
淡口醤油	1g

### 作り方

- ①玉ねぎは半分に切ってから、爪楊枝を均等に刺してから5等分に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を焼き淡口醤油をたらす。

## 副菜 <<かぼちゃのトマト煮>>

材料	1人分
かぼちゃ	40g
トマト(缶)	15g
パセリ	少々
はちみつ	小さじ1/4
ケチャップ	大さじ1/4
水	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ①かぼちゃは、5ミリの厚さのイチョウ切りにし、トマト(缶)は、粗くきざんでおく。
- ②鍋に調味料を入れ、①を煮る。
- ③火が通ったら、パセリをふる。

## その他

ゆで卵の飾り切り  
ミニうさぎりんご  
きゅうりのバラ