

毎日のストックで、

手軽に行楽弁当レシピ♪



気持ちの良い季節！ ちょっと遠出したり、近所の公園へお弁当持って出かけたり人混みを避け自然を満喫したいですね♪ 手軽な弁当レシピを紹介します(^v^)



余ったご飯はおにぎりにして冷凍

色々おにぎり★ (大人2人・子ども2人分)

材料 ごはん 子ども50g×4
おとな100g×4
ふりかけ・しょうゆ・おかか

作り方

- ①あまりご飯や冷凍ご飯を解凍して、お好みのフリカケ・おかししょうゆ等味付きご飯を作る。
- ②ラップをひいて手を触れずに、お握りを好みの大きさに握る。

☆おにぎりを作って冷凍しておく、急なお出かけにも便利です！



手羽中が安い時に買って味付けし、冷凍ストック！

骨付きから揚げ★ (大人2人・子ども2人分)

材料 手羽中16本 塩麴大さじ1 片栗粉適量 揚げ油適量
お好みで甘辛たれ：砂糖・しょう油・みりん各大さじ1

作り方

- ①ビニール袋に手羽中、塩麴を加えよく揉み込む。(あらかじめ肉に味付けして冷凍しておく便利です)
 - ②肉に味がなじんだらフライパンに揚げ油をひき、片栗粉をまぶした肉を揚げる。
- ※そのままでも美味しいですが、フライパンに甘辛たれを作り、肉にからませるのもおすすめです！



基本の卵焼きに豆腐を加えると、冷めてもふわふわしっとり♡

★たまごやき 材料 (大人2人・子ども2人分)

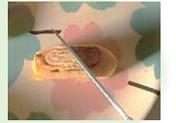
卵4個約200g 豆腐30g約大さじ2 豆乳30ml約大さじ2 砂糖20g約大さじ2 食塩2g約小さじ1/3

作り方

- ①ボールに卵を割り入れ、軽くほぐす。
- ②卵以外の材料を計量カップ等でよく混ぜ崩し、①の卵に加えたら軽く混ぜる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②の卵液を長しては巻いて、何回か繰り返してたまごやきを作る。

♡ハートの形の作り方♡

出来上がった長方形のたまごやきを2cm幅位にカットし、1切れを断面図が見えるように置いてたまごやきの真ん中あたりをななめにカットする。カットした1欠片を裏返してハートの形を作る。



食中毒にも気を付けて！水分が出づらく彩りプラス野菜

かぼちゃサラダ+彩り野菜★

材料 (大人2人・子ども2人分)
かぼちゃ80g ナッツ類20g
クリームチーズ40g約大さじ2 マヨネーズ10g約大さじ1

作り方

- ①かぼちゃをラップして500wレンジで2分程加熱し、竹串が通る位火が通ったら熱い内にスプーンで崩す。
 - ②残りの材料をよく混ぜて出来上がり。
- ☆かぼちゃの煮物を①の代わりに使っても◎



材料 ブロッコリー1/2房 きゅうり1/2本
プチトマト 16個位

作り方 ブロッコリーは小房に分け茹でる。
きゅうり・トマトは水洗いして食べやすい大きさにカットする。



出来上がり!!



栄養の黄金バランス

「お弁当箱法」という、栄養バランスの取り方があるのはご存じでしょうか？ お弁当箱を6つの部屋に分け、ご飯やパン等主食を3、野菜類副菜を2、肉や魚等主菜を1の割合で構成すると、栄養バ

ランスが取りやすくなります！
ここへ更に、乳製品・果物を足すとより栄養バランスはパーフェクトなものに近づきます☆
☆ 食べ過ぎを控える事にも繋がり、ダイエットにもおすすめな方法です!(^_^)!

