

ダイニングメニュー

キャラ弁つくって応援に行こう! お子さま大喜び!

運動会のお弁当



■材料〈4人分〉

〈おにぎり〉
 キャロットライス・おかかごはん・白ごはん…各適量
 かにかまぼこ……………1本
 焼きのり……………適量

〈肉団子バーガー〉
 若とりミンチ……………100g
 もめんとうふ……………25g
 塩・こしょう……………各適量
 片栗粉……………大さじ1
 たまご……………1個

◆A 酒・みりん……………各40ml
 こい口しょうゆ……………60ml
 砂糖……………40g

スライスチーズ……………1枚
 レタス……………少々

〈えびマヨ〉
 えび(むき身)……………中4尾
 たまご・薄力粉……………各適量

◆B マヨネーズ……………50g
 練乳……………少々

〈野菜の肉巻き:2本分〉
 豚肉うす切り(ロース)……………4枚
 いんげん……………4本
 にんじん……………50g
 薄力粉・たまご・パン粉……………各適量

〈たまご・ハムの花〉
 たまご……………1個
 塩……………少々
 ロースハムスライス……………4枚
 揚げ油……………適量
 ミントト・ブロッコリー・サニーレタスなど…各適量

■作り方…調理時間約60分

- 〈おにぎり〉(作りやすい分量にしています)
 ①米2合ににんじん(すりおろし)1/2本、コンソメ(顆粒)小さじ2、水(通常の
 水加減)を加えて炊き、塩・こしょうで味をつけキャロットライスをつくる。
 ②白ごはん400g・かつお節粉小さじ2・こい口しょうゆ小さじ2で味を
 つけ、おかかごはんをつくる。
 ③①、②で顔をつくり、白ごはんでパンダの顔と耳をつくる。のり、か
 かまぼこを使い顔型・動物型をつくる。
- 〈肉団子バーガー〉
 ①若とりミンチ・とうふ・塩・こしょう・片栗粉・たまごを混ぜ合わせ、まるめて
 油で揚げ、Aでからめる。
 ②①を1/2にカットし、スライスチーズ・レタスを挟みピックを挿す。
- 〈えびマヨ〉①えびを天ぷらにし、Bで和える。
- 〈野菜の肉巻き〉①豚肉でゆでたにんじん・いんげんを巻き、薄力粉・
 たまご・パン粉をつけて揚げる。
- 〈たまご・ハムの花〉①たまご・塩を混ぜ合わせ、うす焼きにし、2折りにして
 切り込みを入れ巻き込み花形にする。ロースハムスライスを巻き込み花形にする。

ポイント おにぎりは色々とアレンジをきかせ、面白くつくってみてください。
 若とりミンチは合挽きミンチなどに変えてもかまいません。

食事 バランスガイド

1人あたり:589kcal

