

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

お弁当のおかずレシピ

食卓の一品としてはもちろん、お弁当のおかずにもピッタリなレシピをご紹介します。

材料(10個分)

ウィンナー…5本 サラダ油…大さじ1/2
うずらの卵…10個

作り方

- ①ウィンナーは縦半分に切り、片側に細かく切り込みを入れる。
- ②フライパンに油をひき熱し、①を皮目から焼き、焼目がついたら裏返し、両サイドをつまようじで止める。
- ③ウィンナーのまん中にうずらの卵を割り入れ蓋をし、弱火で卵に火が通るまで焼く。

大垣市 すみれさん ウィンナーとうずらの卵でヒマワリができます。お弁当におかずに入れるとかわいいです。

ヒマワリウィンナー

Time 参考調理時間:約10分
Kcal 1個あたり:約67kcal



Time 参考調理時間:約30分
Kcal 1人あたり:約476kcal

材料(4人分)

ツナ缶…2缶(140g)
生姜のみじん切り…大さじ1
A 出汁 [しょうゆ、みりん…各大さじ1
B 炒り卵 [卵…3個 砂糖…大さじ1
酒…大さじ1 油…大さじ1
ごはん…600g
赤カブの甘酢漬(花びら型に切る)、
きゅうり(薄切りにして塩もみ)…適量

作り方

- ①鍋に水気をきったツナ、生姜、Aを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ②フライパンに油をひき、炒り卵の材料をあわせたものを入れ、箸3~4本でかき混ぜ、半熱になったら火からおろし、ぬれぶきんにあてて、予熱で固まるまでさらに混ぜる。
- ③器にご飯をよそい、図のように盛り付ける。

海津市 も〜り〜さん

いつもは鶏ミンチで作りますが、ツナのそぼろも美味しいです。そぼろを準備すれば手元にある食材で彩りよく仕上げてください。

も〜り〜さんのスケッチを再現しました!

ツナそぼろのお弁当



鶏ハムロール



Time 参考調理時間:(冷やす時間を除く) 約20分

Kcal 1人あたり:約68kcal

材料(4人分)

鶏むね肉…1枚 アスパラガス…2本
にんじん…1/8本 塩こしょう…適量

作り方

- ①鶏むね肉は皮をとり、厚みが半分になるように包丁を入れて観音開きにする。塩こしょうをし、めん棒等でうすく均一にのばす。
- ②にんじんは棒状に、アスパラガスは皮をむき硬い部分を切って湯がいておく。
- ③①の端に②を置き、②を中心に巻き、ラップでつつみ、さらにビニール袋に入れる。
- ④鍋やフライパンにたっぷりの水を入れ沸騰させ、③を入れ蓋をしたら火を止め、冷めるまで放置する。

羽島市 ハシピンさん
低温調理で肉がパサつきません。塩コショウで味付けしておきましょう。

小さなおかず3種



岐阜市 あっちゃんさん

にんじんのしりしり

Time 参考調理時間:約10分
Kcal 1人あたり:約45kcal

中津川市 うさぎっ子さん

新じゃがのオイスター炒め

Time 参考調理時間:約10分
Kcal 1人あたり:約68kcal

郡上市 とみーさん

菜の花の胡麻和え

Time 参考調理時間:約5分
Kcal 1人あたり:約34kcal

材料(各4人分)

にんじんのしりしり
にんじん…1本 ごま油…大さじ1
顆粒和風だし…4g
新じゃがのオイスター炒め
新じゃがいも…2個 オイスターソース…大さじ1
しょうゆ…大さじ1 水…大さじ1
砂糖…小さじ1
菜の花の胡麻和え
菜の花…1束 みりん…大さじ1
白だし…大さじ1 すりごま…小さじ1

作り方

- にんじんのしりしり
- ①にんじんはスライサー等でせん切りにする。
 - ②フライパンにごま油をひき、①を炒め、顆粒だしで味つける。
- 新じゃがのオイスター炒め
- ①新じゃがいもはよく洗い、皮のまま小さな1口大に切り、600wの電子レンジで約1分30秒加熱しやわらかくしておく。
 - ②鍋にしょうゆ、砂糖を煮立たせ①を入れてさっと煮、オイスターソースと水を混ぜたものを回しかけ、てりがでるまで絡める。
- 菜の花の胡麻和え
- ①菜の花は食べやすい大きさに切り、湯がき水気をきる。
 - ②白だし、みりん、すりごまを合わせ、①に和える。