

秋のおいしさ たっぴり弁当



～ 本日のメニュー ～

- ☆ きのこのベーコンまき
- ☆ ウインナーの
さつまいもサラダ
- ☆ うめとかつおのごはん
- ☆ つけあわせ野さい
にんじん
ミニトマト
ブロッコリー

きのこのベーコンまき

アレルギーひょうじ



○ざいりょう(4こ分)

グリーンマークベーコン 4まい
エリンギ 1本
エノキタケ 1/5かぶ



○作りかた

☆ キノコは あらかじめ電子レンジで
かねつしてあります

- ① ベーコンにエリンギ、エノキタケ
をのせて まきます。
- ② フライパンにクッキングシートをしき、
ベーコンのあわせめを下にして よわ火で
やく3分むしやきにし、ひっくりかえして
さらに やく3分むしやきにします。

cooking point ピックをさすとお弁当がかわいくしあがります

うめとかつおのまぜごはん

○ざいりょう(2人分)

ごはん 280グラム
うめぼし 中サイズ 1こ
かつおぶし 小ふくろ 1/2パック

○作りかた

- ① あたたかいごはんとうめぼしをのせ、
つぶしながら まぜあわせ、たねをとります。
- ② かつおぶしを入れて、さらにまぜあわせます。

ウインナーの さつまいもサラダ

アレルギーひょうじ



○ざいりょう(2人分)

グリーンマーク
あらびきポークウインナー 2本
ゆでた さつまいも 100g
タマネギ 1/8こ
マヨネーズ 大さじ2
しお てきりょう



○作りかた

- ① ウインナーは5mmあつさの わぎりにし
フライパンでいため、かるくこげめを
つけます。
- ② タマネギは うすくスライスし、
水にさらします。サラダにまぜる前に
水けをキッチンペーパーでふきとります。
- ③ さつまいもは手で かわをむき、フォークで
つぶします。
- ④ ①～③をあわせて、マヨネーズで あえ、
しおで あじをととのえます。

お弁当のつめかたのコツ

つめるときには しっかりさまして、水けは
なるべく とりのぞき、大きいもの、形が
かわらないものから つめていきます。