

《かんたんお弁当編》

ライスサンド (豚やきにくとたまご)

かぼちゃの塩こうじきんぴら

きゅうりと塩昆布のあえもの



♡ライスサンド (豚やきにくとたまご)

【材料】・豚ロースしゃぶしゃぶ用

／1枚

・レタス／少々

・焼肉のたれ／大さじ1弱

・たまご／1ケ

・塩・砂糖／少々

・ごはん／軽く1膳

・焼き海苔／半分

・アルミ箔／25～30cm (サンド用)

・アルミ箔／15～30cm (焼肉用)

【作り方】①フライパンを火に掛け、

アルミ箔を敷き豚ロースを広げ焼く。★1

②アルミ箔の上に縦長に焼き海苔を置き、ごはんをのせ広げる。
中央だけ横に1cmくらいごはんをのせない部分を作る。

③豚ロースに火が通ったら、焼肉のたれをまわしかけてからめ、
煮つめる。

④「①」のごはんの上にレタスと豚ロースをのせる。

⑤フライパンに調味料を入れたときたまごを流し入れて★2
スクランブルエッグを作り、豚ロースの上に盛る。

⑥アルミ箔ごと持ち上げ、2つにおるようにかぶせてサンドし、
アルミ箔のはしを折り込んで包む。

⑦アルミ箔の上から包丁で2つに切り、盛り付ける。

♡かぼちゃの塩こうじきんぴら

【材料】・かぼちゃ／20g

・塩こうじ／小さじ1/4

・水／大さじ1

・アルミ箔／20～30cm

【作り方】①かぼちゃを細かい千切りにし、アルミ箔にかぼちゃ・水
を入れて軽く包む。

②アルミ箔に包んだかぼちゃを

火に掛けたフライパンに入れる。★1

③かぼちゃに火が通り水分が飛んだら、塩こうじを入れる。

♡きゅうりと塩昆布のあえもの

【材料】・きゅうり／10g

・塩昆布／少々

・ごま油／少々

【作り方】①きゅうりを食べやすい厚さにスライスする。

②ボウルにきゅうり・塩昆布・ごま油を入れてあえる。

時短のコツ

★1 の2つが同時に一つのフライパンに入る。★1 の後は豚肉とかぼ
ちゃを外に出し、★2 で同じフライパンを使う。