

手軽・安く・栄養満点！

～お弁当レシピ②～

テストも満点かも…。

色の分けの働き



体をつくる



脳・体を動かす



体調を維持する

フライドさつま芋
(乾燥パセリかけ)

鶏肉の塩麹漬け焼き

(前日準備)

ビニール袋に、塩麹(小さじ1) + 鶏肉を入れ、
軽く揉み⇒冷蔵庫に入れておく

①フライパンで焼き目を付けた後、電子レンジで
2分加熱して、中まで完全に火を通す

ビニール袋で、
手軽な準備

フロッコリーの
おかか和え

上手に
使い切らないと。



オイルサーディンのマヨ焼き

- ①使い切れなかった缶詰を使う。
- ②耐熱容器に、魚を並べ、その上にマヨネーズをのせる。
- ③オーブントースターで、約4～5分間加熱する。

(マヨネーズに焦げ目が付けば良い)

チーズから、マヨネーズで、
味を変えて、使い切る。

人参の黒ごま和え

①前日と同じ食材を使っても、味付けを変える。

(味付けを変えることで、全く別の献立を食べた気分になる)

②前日に、肉などに、下味をつけておくと、時間短縮に。

③前日準備は、プレッシャーになると続かない。 手軽+洗い物が少ないこと！

「また、これ～～」と、
言わせない コツ！

