

LIFE-008

うんどうかいの、おべんとう。

飯島奈美



甘い卵焼き

材 料

- ・卵（Mサイズ）3コ
- 調味料
- ・砂糖 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・サラダ油 またはごま油（太白胡麻油） 適量

つくりかた

- ・卵に調味料をよく溶く。
- ・強火で熱したフライパンに油をひいて、中火にして、半量の卵を入れる。
- ・よくかきまぜながら3つに畳み、隅に寄せ、残りの卵を入れて、かきまぜながら、全体を3つに折り、まとめる。
- ・まな板などに出して、食べやすい大きさに切る。



LIFE-008

うんどうかいの、おべんとう。

飯島奈美

フライドチキン

材 料

- ・鶏の手羽もと
- ・卵（Mサイズ）
- ・小麦粉（強力粉と薄力粉）
- ・サラダ油

●調味料

- ・塩
- ・酒
- ・すりおろしニンニク
- ・すりおろしショウガ
- ・コショウ

つくりかた

- ・鶏の手羽もとに、調味料と、ニンニク・ショウガを適量あわせて混ぜ、下味をつけた鶏肉に、卵を溶いてからめる。
- ・強力粉と薄力粉を、強力粉をやや多めの半々で混ぜ、鶏にまぶし、数分、置いておく。
- ・油を170度に熱し、少し強火のまま、約6分間、あげる。
途中で持ち上げて空気にふれさせながらあげると、からっと仕上がる。



LIFE-008

うんどうかいの、おべんとう。

飯島奈美

豚肉巻きフライ、海老フライ

材 料

- ・ニンジン
- ・インゲン
- ・チーズ
- ・豚肉（薄切り）
- ・海老
- ・塩
- ・コショウ
- ・小麦粉
- ・卵
- ・パン粉
- ・サラダ油



つくりかた

- ・ニンジンを細めのスティック状に切り、インゲンとともに、下ゆでして冷ましておく。
- ・チーズを、インゲンくらいの太さに切る。
- ・インゲンとニンジン、それと別にチーズを塩・コショウをした豚肉に巻く。
- ・海老は、しっぽを残して殻をむき、ワタをとり、塩コショウしておく。
- ・それぞれに小麦粉をつけ、溶き卵をくぐらせ、パン粉をつける。
- ・170度の油で、約3分、あげる。
- ・豚肉巻きフライは、できあがったら、斜めに半分に切っておく。



LIFE-008

うどんのかいのおべんとう。

飯島奈美

マカロニサラダ

材 料

- ・マカロニ
- ・カレー粉
- ・マヨネーズ
- ・ツナ缶
- ・コーン（ホール缶）
- ・塩
- ・コショウ



つくりかた

- ・マカロニを時間通りにゆで、ざるにあげておく。
- ・キュウリを小口切りにして、塩をしてしんなりさせておく。
- ・コーン缶は水を切っておく。
- ・ツナ缶は油を切って、ほぐしておく。
- ・マヨネーズにカレー粉をすこし混ぜ、マカロニ、キュウリ、コーン、ツナを混ぜる。

LIFE-008

うんどうかいの、おべんとう。

飯島奈美

きんぴら

材 料

- ・ゴボウ
- ・ニンジン
- ・ごま油
- ・白ゴマ
- 調味料
- ・酒
- ・醤油
- ・みりん



つくりかた

- ・ゴボウとニンジンを細切りにする。
ゴボウは水につけてあく抜きをする。
- ・よく水を切って、ごま油で炒め、調味料をあわせて入れ、
汁気がなくなるまで炒め煮する。
- ・ゴマをふってできあがり。

LIFE-008

うんどうかいの、おべんとう。

飯島奈美

おむすび

材 料

- ・たきたてのごはん 3合分
- ・塩（あらじお） 適宜
- ・焼き海苔 3枚
- ・かつおぶし 3グラム
- ・うめぼし 大きいもの1コ
- ・しょうゆ 少々
- ・塩じゃけ
- ・たらこ など

適宜

つくりかた

- ・ごはんは、新米の場合はすこし水の分量を控えめに炊く。
鍋で炊く時は、沸騰したら弱火にして12分、
最後に30秒、強火にしてから火をとめ、10分蒸らす。
- ・おかなか梅は、種をとった梅干しとおかかとしょうゆを混ぜる。
- ・塩じゃけは、焼いて、皮と骨をはずし、ほぐしておく。
- ・たらこは、好みの加減で焼き、食べやすい大きさに切っておく。
- ・お茶碗にごはんをよそい、具を中に入れて隠す。
- ・両手を濡らして、適量の塩をとり、よくなじませる。
- ・手にごはんをとり、熱いのをガマンして、
最初の2～3回、強めににぎり、形をつくる。
- ・そのあとは、軽くふんわりと、形をととのえる。
- ・焼き海苔を巻く。

