

—中高生のお弁当—

◆のり巻き

ごはんに軽く塩をして、ウィンナーや棒チーズを芯にして巻く。

◆豚肉のお好み焼き風

卵	1 個	ボールに材料を上から順に入れ、そのつど混ぜ
薄力粉	大 4	油をしいたフライパンで、小さい丸型に焼く。
水	大 2	
青のり	大 1/2	
紅しょうが	大 2～3	
豚肉	200 g (細かく切る)	

◆にんじんとツナの煮物

にんじんを皮むき器でリボン状に切り、ツナ缶とともに煮る。

(にんじん 1 本、ツナ缶 1 缶、さとう大 1/2、しょうゆ大 1)

◆ひじきのサラダ

熱湯で 2～3 分ゆでた芽ひじきに、かにかまぼこを裂いたものをまぜ、すりごま、しょうゆ、こしょう、マヨネーズであえる。

◆さつま芋の味噌きんぴら

さつま芋を細切りにして、水にさらしザルにあげる。フライパンにサラダ油又はゴマ油をしき、さつま芋を炒め火が通ったら火を弱め、みりんでといた味噌を入れ、全体にからめごまをふる。

◆ほうれん草ののりあえ

ゆでたほうれん草をかたく絞って 3～4 cm の長さに切り、だししょうゆで和え、ちぎったのりを混ぜる。