

お弁当を持って  
でかけよう!



ワンポイントアドバイス💡  
バターをしっかり塗っておく  
ことで、水分がパンにしみ込む  
のを防ぐから、時間が経っても  
ベタリしにくいよ。

カロリー(1人分)

**747** kcal

塩分(1人分)

**3.7** g

※写真はイメージです。

## 材料(2人分)

- デミグラスソース  
ハンバーグ……………2袋
- やわらか仕込み(6枚)  
……………4枚
- アスパラガス……………1本
- たまねぎ……………1/4個
- バター(炒め用)……………8g
- サラダ油……………小さじ1/2
- 塩、こしょう……………適量
- 卵……………1個
- バター(パン塗用)……………大さじ4
- サラダ菜……………4枚
- トマトケチャップ……………大さじ2
- トマト……………1/4個

## 作り方

- ① アスパラガスは根元の固い部分を1cm程度切り落として5cmの長さの斜め切りにし、たまねぎは薄くスライスして、バターとサラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ② 塩こしょうをした溶き卵を①に加えて手早く混ぜる。(スクランブルの状態)
- ③ ハンバーグは耐熱皿に移してラップをかけ、電子レンジで加熱(600Wで1分50秒)する。粗熱が取れたら半分の薄さにスライスする。(切る時は手元に気をつけて下さい。)
- ④ 4枚すべての食パンに端までしっかりバターを塗り、サラダ菜を敷いて③のハンバーグをのせ、耐熱皿に残ったハンバーグソースを大さじ1ずつかける。
- ⑤ ④に②をのせてケチャップをかけ、3mm幅にスライスしたトマトをのせる。
- ⑥ ⑤にサラダ菜とパンをのせて挟み4等分に切る。

お弁当を持って  
でかけよう!



## 1【おにぎりピンチヨス(6本分)】

### 材料

- 混ぜ込みわかめ (お好みの味でOK) … 小さじ3
- ごはん …………… 150g
- きゅうり …………… 6cm
- から揚げ …………… 2個
- ミニトマト(赤・黄) …… 各1個
- うずら卵の水煮 …………… 2個

### 作り方

- ① ごはんに混ぜ込みわかめを混ぜ合わせ、6等分にする。ラップで包み丸くにごる。
- ② きゅうりは1cm幅の輪切りにし、から揚げは電子レンジで温める。ミニトマト・うずらも合わせて、①と一緒にバランスよく竹串に刺す。

## 2【しそいなり(4個分)】

### 材料

- 混ぜ込みわかめ 梅じそ …………… 小さじ2
- 味付けいなりあげ …… 4枚
- ごはん …………… 120g
- サラダ油 …………… 大さじ1
- 卵 …………… 1個
- かいわれ大根 …………… 適量

### 作り方

- ① ごはんに混ぜ込みわかめを混ぜ合わせ、いなりあげに詰める。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、炒り卵を作る。  
①のいなりの上のせて、かいわれ大根を飾る。

## 3【富士山おにぎり(2個分)】

### 材料

- 混ぜ込みわかめ 若菜 …………… 小さじ2
- ごはん …………… 200g
- 味付おかずのり(8切) …………… 4枚

### 作り方

- ① ごはん3/4に混ぜ込みわかめを混ぜ合わせる。半量を台形にしておき、その上に残りの白いごはんの半量をつけ、富士山の山頂になるように形づくる。
- ② おかずのりを4枚重ねてギザギザに山切りし、①のおにぎりの下半分に貼り付ける。もう1つも同じように作る。

お弁当を持って  
でかけよう!



カロリー(1個分)

**98kcal**

塩分(1個分)

**0.0g**

※写真はイメージです。

## 材料(2個分)

- グレープフルーツ.....1個
- ネーブルオレンジ.....1個
- キウイフルーツ(グリーン).....1個
- ブルーベリー.....適量

## 作り方

- ① グレープフルーツを横半分になり、端を1cm切り落とす。切り取った端は取っておく。皮と実の境目に包丁を入れて実を取り出す。
- ② バスケットの上になる部分を、両サイドから切り離さないよう真ん中辺りまで約7mm幅の切り込みを入れて、持ち手の部分を作る。
- ③ ①で切り取った端を内側にセットして底にする。食べやすい大きさに切ったフルーツを盛り、両サイドから②の持ち手部分を上に上げてリボンなどで留める。



お弁当を持って  
でかけよう!



カロリー(1人分)




**819** kcal

塩分(1人分)

**6.1** g

※写真はイメージです。

## 材料(1人分)

-  特級ポークあらびきウインナー……………2本
-  スパゲッティ1.6mm(結束)……………3本
-  えびピラフ……………1袋
- サラダ油……………適量
- パプリカ(赤)・(黄)……………適量
- 味付おかずのり……………適量
- トマトケチャップ……………適量
- グリーンレタス……………6枚

## 作り方

- ① ウインナーを横半分の長さに切り、さらに縦半分に切る。切り口部分を山切りにしてタコの足部分を作り、サラダ油を熱したフライパンで炒める。パプリカは帽子に見立てて、ハサミや包丁で半円の形に切る。
- ② 目の部分を、のりで作る。茹でたスパゲッティにトマトケチャップを絡めておく。
- ③ お弁当箱にグリーンレタスを敷く。温めて粗熱が取れたえびピラフをお弁当箱に詰め、①・②をバランスよく飾る。