



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント



ケチャップライスのおにぎりの頭に刺すいんげんは、かぼちゃとの煮物用にゆでたものを使います。ソーセージに巻くチーズは冷たいままだと切れやすいので、常温に戻してから巻きましょう。その時に、乱れたように巻くとミイラぼく仕上がります。煮物は冷める時に味が馴染むので、しっかりと冷まし、汁気をよく切ってからおべんとうに詰めましょう。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)

●ケチャップライス

《材料》

白飯 80g
 トマトケチャップ 大さじ1杯
 のり 1枚
 いんげん 1/3本

《作り方》

- (1)白飯にトマトケチャップを混ぜ、丸い型で抜くか、おにぎりにする。
- (2)のりで顔を作り、いんげんを頭に刺す。

●ソーセージのミイラ男

《材料》

ソーセージ 2本

スライスチーズ 1枚
 のり 少々

《作り方》

- (1)スライスチーズを5mm幅にカットし4本作る。目玉になるチーズは丸く抜き、のりも同様にチーズより小さめに丸く抜く。
- (2)ソーセージはぬるめに温めておくとチーズを巻く時、巻きやすくなる。
- (3)丸くくり抜いたチーズに、のりを重ねて目玉にし、ソーセージにつける。5mm幅にカットしたチーズは包帯のように巻きつける。

●かぼちゃといんげんの煮物

《材料》

かぼちゃ 30g
 いんげん 4〜5本
 だし 2/3カップ
 A(しょうゆ 小さじ1/2杯、砂糖 小さじ1/2杯)

《作り方》

- (1)いんげんはゆでて1.5cmの長さに切る。
- (2)かぼちゃは5mm幅の一口サイズに切る。
- (3)Aと(1)を合わせ、(2)のかぼちゃに火が通るまで煮る。

●サラダ菜、プチトマト 少々