



(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

切り干し大根は戻す前によくもみ洗いをして汚れを落としましょう。焼肉のたれで味付けをするとおふくろの味から若者向きに変わります。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)

《お詫びと訂正》前号「アップルパイ」の調理のポイントで「りんごを煮詰めた後に、しっかり冷ますと味が馴染みます」と誤って表記しましたが、正しくは「しっかり冷まさないとパイ生地が溶けてしまいます」でした。お詫びして訂正いたします。(編集部)

## ●雪だるま

### 《材料》

白飯 適量(弁当箱に合わせる)  
のり 少量  
かにかまぼこ 2本

にんじん 少量(切り干し大根のあえもののにんじんを使う)

### 《作り方》

- (1)白飯で大小の丸くて平たいおにぎりを作り、二つ並べて雪だるまの形にする。
- (2)丸く切ったのりの大小で目とボタンを作り、口ものりで作る。
- (3)かにかまぼこで帽子とマフラーを作る。
- (4)にんじんをレンジなどで加熱し、円すい型にして鼻にする。

## ●豚肉とたけのこのいり卵

### 《材料》

豚肉 うす切り2枚(塩少々)  
たけのこ(ゆで) 20g  
卵 1個

A(塩 少々、しょうゆ 小さじ1/5、砂糖 小さじ1/4)  
サラダ油 小さじ2)

### 《作り方》

- (1)豚肉とたけのこを7mm角に切り、豚肉にうすく塩をふる。
- (2)卵を割りほぐしAを加える。
- (3)フライパンにサラダ油を温め、(1)を炒める。豚肉に火が通ったら(2)を入れて、ばらりとするまで炒める。

## ●切り干し大根のあえもの

### 《材料》

切り干し大根 10g(しょうゆ 小さじ1/2)  
にんじん 10g(塩 少々)  
焼肉のたれ 小さじ2  
ごま 少々

### 《作り方》

- (1)切り干し大根は水にひたし、しんなりとしたら軽く絞って3cmの長さに切る。しょうゆ小さじ1/2をふりかけ、少し揉むようにして、もう一度絞る。
- (2)にんじんは3cmの長さに切り、塩をして絞る。
- (3)ボウルに(1)と(2)を入れ、焼肉のたれであえ、ごまを散らす。

## ●ブロッコリー、サニーレタス、プチトマト

適量