



(多治見市) 匿名
たらこ人参

材料

人参…………… 20g 砂糖…………… 小さじ1/2
たらこ…………… 10g しょうゆ…………… 少々
すりゴマ…………… 2～3g 油…………… 小さじ1/2

作り方

- ①たらこを焼いて、ばらばらにほぐしておく。
- ②人参を油で炒めて、たらこ、砂糖、しょうゆ、すりゴマを入れて炒める。

保育園の時の給食のメニューで、あまりに子どもが「おいしい、おいしい」と言うので、教えて頂きました。色もきれいでおすすめです。



(白川村) セソン様さん
豚肉のケチャップ焼き

材料

豚肉(生姜焼き用) 30g ケチャップ…………… 大さじ1
玉ねぎ…………… 1/8個 塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ①玉ねぎを薄めに切る。
- ②豚肉と①の玉ねぎを炒める。
- ③ケチャップ、塩、コショウで味付けをする。

豚肉料理にしては、冷めてもおいしくいただけます。キャベツとの相性抜群！

1人分
810
kcal

忙しい朝でも
おいしいお弁当
カンタン



(可児市) Mさん
ジャガチー

材料

じゃがいも…………… 1/3個
チーズ(スライスチーズかピザ用チーズ)…………… 1/4枚
あおさ、塩…………… 各少々

作り方

- ①ジャガイモは細切りにして、レンジで1～2分加熱する。
- ②①にあおさ、塩をからめてアルミケースに入れる。
- ③②にチーズを入れ、オーブントースターで1～2分焼く。

子どもと一緒に作ると少しくらい形がへんでも、「私が作ったの」と自慢気にもぐもぐ食べます。残さず食べてくれていいですよ。②までを前夜にしておく、とっても簡単です。



(多治見市) 匿名
**元気もりもり
ほうれん草チーズ**

材料

ほうれん草…………… 50g
ウインナー(ベーコンでもOK)…………… 1本
とろけるチーズ…………… 1/2枚
塩、こしょう、しょうゆ…………… 少々
バター…………… 小さじ1/2

作り方

- ①ゆでたほうれん草を2cmほどに切り、ウインナーも食べやすい大きさにきる。
- ②フライパンにバターを入れ、①を加え塩、こしょう、しょうゆで味付けをする。
- ③シリコンカップに②を入れて、上からチーズをのせる。(熱いうちにのせるとチーズがすぐに溶けます)。

凍らせて必要な時に電子レンジで温めてもおいしいです。トースターやオーブンを使わなくて楽です。ケチャップ味も美味しいです。



(関市) 広瀬さん
シーチキンエッグ

材料

卵…………… 1/2個
ピーマン…………… 1/2個
シーチキン…………… 30g
塩、コショウ、パン粉…………… 各少々

作り方

- ①ピーマンはみじん切りにする。
- ②割りほぐした卵の中へ①のピーマン、油をきったシーチキン、パン粉を入れ、混ぜる。
- ③シーチキンの油をフライパンに入れ、②を焼く。
- ④裏返して両面よく焼いたら、小さな湯飲みで丸く型をぬく。

ピーマンの代わりに小口切りのネギでも、青味のアクセントになる野菜ならOKです。型を抜いて残った所はトーストにのせ朝食に食べます。



(郡上市) 雪国の母さん
いちじくおにぎり

材料

ご飯…………… おにぎり2個分
ゆかり…………… 少々
ハム…………… 1/2枚
スライスチーズ…………… 1/2枚
のり…………… 1/2枚

作り方

- ①ご飯にゆかりを混ぜ込み、丸くにぎる
- ②ハム・チーズ・のりを4等分に切る。
- ③のりの上にチーズ、その上にハム、一番上に①をのせて丸める。
- ④のりに×印に切り込みを入れる。

見栄えが良いです。私が小さい頃好きだったおにぎりです。私もお弁当の時に作ったりします。