

韓国風のり巻き

大垣市 TOMATOさん 参考調理時間:約15分 【1本あたり399kcal】



TOMATOさんの おすすめコメント

彩りがよいので、華やかなお弁当になります。さっぱりしていて、子どもでもたくさん食べられます。

材料(4人分)
ごはん…2合分
A 塩…小さじ1/2
ごま油…大さじ1
白ごま…大さじ1

にんじん…1本
ほうれん草…100g
たくあん…100g
のり…2枚
ごま油…適量
塩…適量
しょうゆ…小さじ1

作り方

1. 温かいごはんをAを加え、よく混ぜる。
2. にんじんは千切りにしてごま油で炒め、塩で味を調える。
3. ほうれん草は茹でて水気をしっかり切り、ごま油、塩、しょうゆで和える。
4. 巻きすにのりをひろげ、①をのせ②、③の具と細く切ったたくあんをのせて巻き、1.5cm程度の幅に切る。

これを
使ったよ!



九州育ち(たくあん)
蔵 1本
本体価格 218円 税込価格 235円

彩りサンドイッチ

可児市 あらいぐまさん 参考調理時間:約30分
【1人あたりサラダチキン334kcal、フルーツ379kcal】

POINT

キレイな断面に仕上げるには、パンの中央に具材をのせるのがポイント。切ったときの断面をイメージしながら、彩りよくのせていきましょう。



あらいぐまさんの おすすめコメント

きれいな断面に思わず感動の声が上がります。フルーツサンドは具が柔らかいのでラップで包んで切るとききれいに仕上がります。

みんなのおうちごはん

今月のテーマ 2018.4月号

春の行楽弁当

行楽弁当におすすめのレシピが集まりました。

材料(4人分)

食パン(8枚切)…4枚 レタス…2枚
きゅうり…1/2本 スライスハム…2枚
にんじん…1/2本 クリームチーズ…60g
マヨネーズ…大さじ1 A| マヨネーズ…大さじ3
千切りキャベツ…80g | 粒マスタード
サラダチキン…1個 | …大さじ1

作り方

1. きゅうりは薄切りにする。にんじんは千切りにしマヨネーズで和える。
2. パンにAをぬり、すべての具をのせて半分切る。

おいしいサラダチキン



せいぎょうのサラダチキン
蔵 120g
本体価格 275円
税込価格 297円

これを
使ったよ!

材料(各8個分)

えび
春巻きの皮…4枚
えび…8尾
青じそ…8枚
とろけるチーズ…2枚

カレー

春巻きの皮…4枚
レトルトカレー…1パック
とろけるチーズ…2枚

小麦粉…大さじ1
水…大さじ1/2
揚げ油…適量

作り方

1. 春巻きの皮を半分に切り、それぞれの具をのせて巻き、皮の縁を水で溶いた小麦粉でとめる。
2. 170℃に熱した油で、キツネ色になるまで揚げる。

これを
使ったよ!



天然えび中サイズ
(下ごしらえ済)
凍 180g(13~16尾)
本体価格 798円 税込価格 861円

春巻き2種

羽島市 ほたるさん 参考調理時間:約20分
【1個あたりえび 95kcal、カレー 99kcal】



ほたるさんの おすすめコメント

簡単で美味しく、子どもも大好きです。

POINT

カレーの春巻きは、温めたレトルトカレーに水溶き片栗粉を回し入れると、とろみがついて食べやすくなります。
※分量の目安(片栗粉1:水2)

材料(4人分)

ウインナー…8本
じゃがいも…2個
サラダ油…大さじ1/2
顆粒コンソメ…小さじ1/2
塩、こしょう…適量
パセリ…適量

作り方

1. ウインナーは斜めに半分に切り、切り目を入れタコ足をつくる。
2. じゃがいもは皮をむき一口大に切り、電子レンジ600wで3分半程度加熱する。
3. フライパンにサラダ油を熱し、①、②を炒め、顆粒コンソメと塩、こしょうで味を調え、細かく刻んだパセリを散らす。

これを
使ったよ!



あらびきウインナー(国産豚使用)
蔵 88g(5~7本)×2
本体価格 378円 税込価格 408円

ウインナーとじゃがいもの コンソメ炒め

大垣市 阪下さん
参考調理時間:約10分
【1人あたり185kcal】



阪下さんの おすすめコメント

簡単で見た目も楽しい! 子どもがよろこびます。