

教えて みんなの  
うちのごはん

今月のテーマ /  
子どもも喜ぶお弁当レシピ  
ピクニックにピッタリな  
子どもも喜ぶお弁当レシピをご紹介します♪

## まるでエビフライ

Time 参考調理時間:約15分  
Kcal 1個あたり:約106kcal

高山市  
GOGOようようさん



### 材料(10本分)

ちくわ…5本 溶き卵…1/2個  
ウインナー…10本 パン粉…20g  
小麦粉…10g 揚げ油…適量

### 作り方

- ちくわは半分に切り、切り口から端がでるようにウインナーを入れる。ウインナーの出した端の部分に3か所切りこみをいれる。
- ①に小麦粉、溶き卵、パン粉をまぶして衣をつける。
- フライパンに1cm程度油を入れて熱し、②をころがしなら揚げ焼きにする。

## まん丸オムライス

Time 参考調理時間:約20分  
Kcal 1個あたり:約87kcal

### 材料(12個分)

ごはん…200g 顆粒コンソメ…小さじ1  
ミックスベジタブル…50g シュレッドチーズ…30g  
ウインナー…3本 サラダ油…大さじ1/2  
バター…5g 卵…2個  
塩こしょう…適量 牛乳…大さじ1  
ケチャップ…大さじ2

### 作り方

- フライパンにバターを溶かし、ミックスベジタブル、細かく切ったウインナーを炒め、ごはん、ケチャップ、コンソメを入れてさらに炒める。塩こしょうで味をととのえ、火を止めシュレッドチーズを入れ、さっと混ぜ合わせる。
- ①をたこ焼き器のくぼみよりひとまわり小さいサイズに丸める。
- 卵を溶き牛乳を混ぜる。たこ焼き器にサラダ油をひき卵液をくぼみの7分目まで注ぐ。②を入れ、卵がかたまりはじめたらひっくり返し、焼き上がったたらケチャップ(分量外)をかける。

各務原市  
Rinさん  
一口サイズで、見た目もかわいくて良いと思います。



### 材料(8個分)

薄力粉…200g トマト…1個  
水…110g アボカド…1個  
オリーブ油…大さじ1 ソース  
ベーコン…300g オリーブ油…小さじ1  
ケチャップ  
レタス…4枚 …大さじ3  
紫キャベツ…2枚 オイスターソース  
シュレッドチーズ…50g …大さじ1

### 作り方

- トルティーヤの皮を作る
- 薄力粉、水、オリーブオイルを合わせよくこね、耳たぶぐらいのかたさになったら生地をまとめ、30分ねかせる。
  - ①を8等分にして丸め、めん棒で薄くのばす。
  - 弱火で熱したフライパンで両面を焼く。

- ソース
- トマト、アボカドはみじん切りにする。
  - フライパンに油をひき①を炒め、ケチャップ、オイスターソースを加えてよく混ぜる。

仕上げ  
ラップをひろげ、トルティーヤの皮をのせ、ソースをぬる。その上に食べやすい大きさにしたレタス、紫キャベツ、8等分にして両面を焼いたベーコン、シュレッドチーズをのせて包む。

大垣市  
がんもさん  
サンドイッチやおにぎりも良いけど、トルティーヤをラップで包みりボンでとめると見た目も楽しいと思います。

## かぼちゃボール

Time 参考調理時間:約5分  
Kcal 1個あたり:約43kcal

### 材料(10個分)

かぼちゃ…300g  
バター…5g  
ごま(黒、白)…各10g

### 作り方

- 皮と種を取ったかぼちゃを小さく切って、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ①をマッシャーでつぶし、バターを入れ冷たくなるまで冷ます。
- ②を一口大のボール状に丸め、ごまをまぶす。

可児市  
桜子さん  
すき間に入れるのに便利です。  
パセリをまぶしたものはいろどりもきれいです。  
さつまいもで作っても!

