

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

★時短！かわいい♪お弁当！

## お稲荷くん弁当

#テコ弁当  
#バランス弁当  
#簡単レシピ

### <材料>

#### お稲荷くん

- ・ごはん 適量 ・すし酢 少々 ・味付き油揚げ 1枚
- ・塩昆布、黒ごま、のり、ケチャップなど 適量

#### ミニトマトのナムル

- ・ミニトマト 2個 ・ゴマ油 小1/2杯 ・しょうゆ 数滴

#### ベーコンキャベツ蒸し

- ・キャベツ 1枚 ・ベーコン 1~2枚 ・ケチャップ 適量

#### しらすと小松菜のチーズ焼き

- ・小松菜 1房 ・しらす 大1杯 ・ピザ用チーズ 適量 ・しょうゆ 数滴

#### 具たっぷり！卵焼き

- ・卵 2個 ・人参 1/3本 ・アスパラ 1/2本 ・キャベツ 1枚
- ・ベーコン 1枚 ・粉チーズ 大1杯 ・塩こしょう 少々



### 《作り方》

#### お稲荷くん

- ①ごはんをラップで包み、まん丸のおにぎりを2つ作る。  
(ごはんは酢飯でも、白飯でもOK。お好みで。)
- ②油揚げを半分に切り、おにぎりにかぶせて帽子にする。  
(すし酢を手に付けて作業すると、手にごはんが付かず便利！)
- ③のりや黒ゴマ、塩昆布、ケチャップなどを使って顔を作る。



#### ミニトマトのナムル

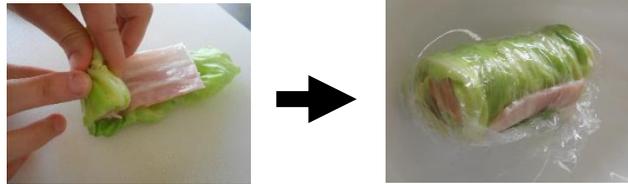
- ①ミニトマトを半分に切り、おかず用カップに入れる。
- ②ゴマ油としょうゆをかける。



## ベーコンキャベツ蒸し

①芯を落とし、洗ったキャベツをポリ袋に入れて電子レンジで1分加熱する。

②粗熱を取ったキャベツにベーコンを乗せてきつめに巻く。その上からラップで巻き、電子レンジで1分加熱する。



③お弁当用カップにケチャップを少量つけ、ラップを取った②を盛り付ける。



## しらすと小松菜のチーズ焼き

①茹でて、1~2cmに切った小松菜としらすを少量のしょうゆで和える。

②おかず用カップに入れ、ピザ用チーズをかけて電子レンジで加熱する。

(アルミカップに入れて、オーフントースターで加熱しても○)



## 具たっぷり！卵焼き

①にんじんは小さめの短冊切り、アスパラは斜め薄切り、キャベツは2cm角程度に切る。ベーコンは細切りにする。

②切った野菜とベーコンをフライパンで炒める。火が通ったら一度取り出し、さます。



③卵と粉チーズ、塩コショウをボウルに入れて混ぜ合わせる。さらに②を加えてざっくりと混ぜる。

④油をひいた卵焼き用のフライパンを加熱し、③を流し入れる。蓋をして中火~弱火で加熱する。(焦がさないよう注意!) 卵液の上面が固まったら、卵とフライパンの境目に菜箸を入れて隙間をあけ、油を流しこむ。フライパンをゆすって卵をフライパンから剥がし、お皿に移す。食べやすい大きさに切ったら完成。



~管理栄養士のあとかき~

いつものお弁当もお顔がつくだけで少しかわいく変身!

海苔の切れ端などを利用して、おもしろいお顔を作っても面白いかも!?

