

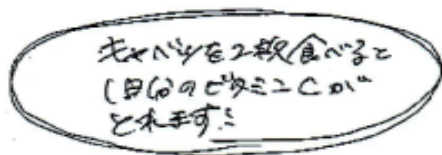
お弁当レシピ2

🍴 鶏もも肉サンド 🍴

1人分421kcal

■材料 1人分

- 食パン…2枚
- 鶏もも肉…1/2枚
- キャベツ…2枚
- 酒、みりん、醤油、砂糖…各小
- マヨネーズ…適量
- オリーブオイル…少々



■作り方

- 鶏もも肉は、厚い部分を包丁でたたき、厚さを均等にしておく。皮目はフォークで穴をあけておく。キャベツは千切りにする。
- オリーブオイルをフライパンに熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたらひっくり返す。
- 酒、みりん、醤油、砂糖を予め混ぜておき、鶏肉にからませて焼く。
- トーストしたパンにキャベツ、鶏肉の順にのせ、マヨネーズをかけてもう一枚の食パンでサンドする。ギュッと上から軽く押さえ、半分に切る。

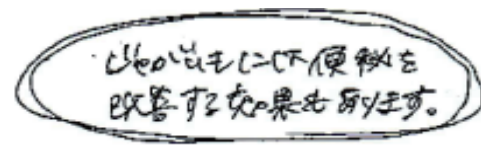
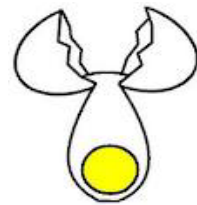
お弁当レシピ2

🌟 じゃがいもサンド 🌟

1人分398kcal

■材料 2人分

- 食パン…4枚
- じゃがいも…1個
- ツナ…1/4缶
- 卵…1個
- ケチャップ…少々
- 塩胡椒…少々
- レタス…2枚
- オリーブオイル…少々



■作り方

- じゃがいもは薄く輪切りにし、卵は溶いてツナと混ぜ塩胡椒をふっておく。
- オリーブオイルをフライパンに熱し、じゃがいもを炒める。しんなりしてきたら卵を加え、周りが固まってきたらひっくり返して片面も焼く。
- 火が通ったらトーストしたパンにレタス、卵の順にのせ、ケチャップをかけ、もう一枚の食パンではさむ。半分に切って完成。

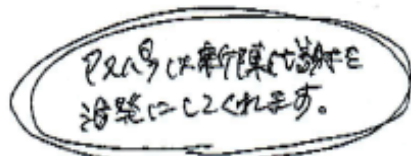
お弁当レシピ2

🍴 アスパラのニまサンド 🍴

1人分119kcal

■材料 2人分

- アスパラガス…1束
- すりごま…適量
- マヨネーズ…大さじ2
- 醤油…大さじ1/2
- ゴマ油…大さじ1/2



■作り方

- アスパラは下5mm位を切り落とし、下から1/3くらいのところまでピーラーで皮をむく。
- すりごま、マヨネーズ、醤油、ゴマ油を混ぜておく。
- ①をラップでくるんでレンジで加熱をする。冷目で冷やし、4cm位に切り、②と和える。

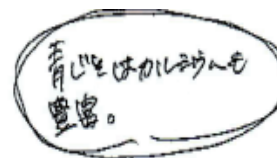
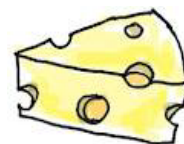
お弁当レシピ2

🍴 ささみの梅干し巻き 🍴

1人分103kcal

■材料 4人分

- 鶏のささみ…12本
- プロセスチーズ…6個
- 大葉…12枚
- 塩胡椒…少々
- 酒…少々
- オリーブオイル…小1
- 梅干し…3個



■作り方

- ささみスジを取り、2枚に開いて軽くたたく。梅干しは種を取って包丁でたたいておく。
- ささみに大葉、チーズ、梅をはさみ巻く。
- フライパンにオリーブオイルを熱する。ささみの巻いた端の部分を下にして並べ、塩胡椒をして両面を焼く。焦げ目が付いたら酒を加え、蒸し焼きにする。火が通ったら完成。

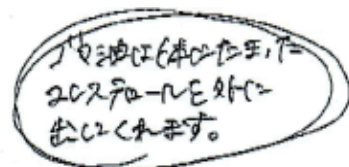
お弁当レシピ2

🍴 じゃがいもピーマン炒め 🍴

1人分107kcal

■材料 1人分

- じゃがいも…1個
- 人参…5cm
- ピーマン…1個
- 塩…少々
- 醤油…適量
- ゴマ油…大さじ1



■作り方

- じゃがいも、人参、ピーマンを細切りにする。じゃがいもは水にさらしておく。
- フライパンにゴマ油を熱し、①を炒める。じゃがいもは水を十分に切ってから加えてください。野菜がしんなりしてきたら塩と醤油を加えて味を調える。

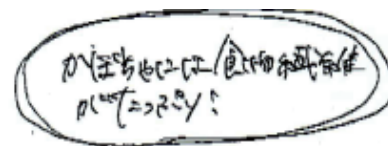
お弁当レシピ2

🍴 かぼちゃサラダ 🍴

1人分75kcal

■材料 2人分

- かぼちゃ…1/4個
- 枝豆…30g
- マヨネーズ…適量
- 塩胡椒…少々



■作り方

- かぼちゃは種を取り、皮ごと小さく切ってレンジで加熱し火を通す。
- 熱いうちにフォークでつぶし、マヨネーズと塩胡椒を加える。まんべんなく味が回ったら枝豆を加えて混ぜる。冷やして完成。