

管理栄養士のお手軽レシピノート

★時短！かわいい♪お弁当！

たまたん弁当

#キャラ弁
#たまたん
#バランス弁当
#時短レシピ

<材料>

たまたんおにぎり

・ごはん 適量 ・ロースハム 2枚 ・のり 適量 ・塩昆布 1本
・スライスチーズ 少々 ・ケチャップ 少々 ・小松菜とコーン(あれば) 少々

作り置きできる！ミニハンバーグ(3個分)

・豚ひき肉 50g ・玉ねぎ 1/8玉 ・塩コショウ 少々
・サラダ油 小1 ・ケチャップ 小1杯 ・ソース 小1杯 ・水 小1杯

大根のゴママヨサラダ

・大根 3cm ・きゅうり 1/3本 ・すりごま 大1杯 ・マヨネーズ 大1杯

アスパラとコーンのレンジ蒸し

・アスパラ 1本 ・冷凍コーン 大1杯 ・塩昆布 1つまみ ・しょうゆ 少々

付け合わせ ミニトマト

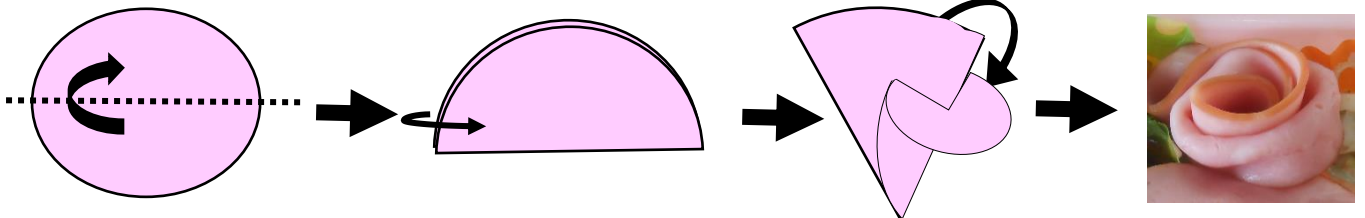


<<作り方>>

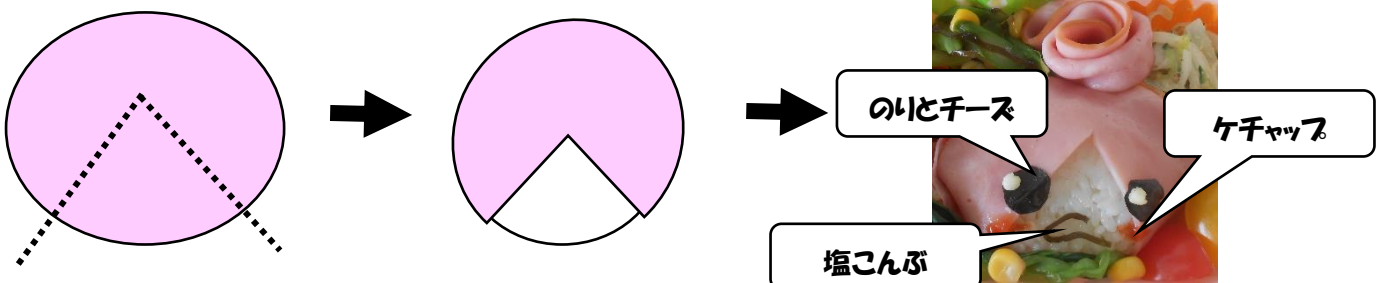
たまたんおにぎり

①ごはんをラップで包み、まん丸のおにぎりを作る。

②ハム1枚を半分に折り、端から丸める。上端を折り曲げ、バラの形をつくる。



③もう一枚のハムを図のように切り、おにぎりに巻き、上に②のバラをセットする。
のりや塩こんぶ、チーズ等を飾り、たまたんの顔をつくる。



作り置きできる！ミニハンバーグ

- ①玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで加熱する。
- ②ボウルにひき肉と冷ました①、塩コショウをしてこねる。
ねばりが出てきたら3等分にし、整形する。

(作り置きする場合…)

- ・ラップを敷いたバットなどに整形したハンバーグをのせ、ラップをかけて冷凍庫へ。
- ・カチカチに凍ったら冷凍用保存袋に入れて保存できます！

- ③油を引いたフライパンに凍ったまま②をのせ、火をつける。
強火で焼き目がつくまで焼く。ひっくり返したら蓋をして弱火で5分加熱する。
- ④焼きあがったら、フライパンに残っている余分な脂をふき取り、ケチャップ、ソース、水を加えて加熱する。(ソースの完成！)
ソースをかけたら完成！



大根のゴママヨサラダ

- ①大根ときゅうりを千切りにして、塩をふり、しばらく置いておく。
- ②しんなりしてきたら水気を絞って捨て、すりごま、マヨネーズと和える。
(千切りにしたハムやツナを入れても◎！胡椒を効かせると大人味に。)



アスパラとコーンのレンジ蒸し

- ①アスパラの固い部分の皮をむき、薄く斜めに切る。
- ②耐熱容器にアスパラとコーンを入れ、ラップをかけて電子レンジで1分程度加熱する。
- ③アスパラに火が通ったら温かいうちに塩昆布を加えて和える。
味をみて、しょうゆを少量加える。



～管理栄養士のあとがき～

野菜不足になりやすいお弁当ですが、電子レンジを使ったり、水分を抜いて和え物にしたりすることで簡単にお弁当向きの副菜が作れます。

多めに作って朝ごはんには添えたら、いつもの朝食が少し豪華になるかも…？

