

森のお花畑のお弁当 風 ワンプレートランチ ♪



第4回いなべ親子料理教室RECIPE

平成29年8月27日(日)

いなべ市北勢市民会館料理教室

講師：MAKO Deguchi

NPO法人ヴェリタス

おにぎり2種(親子分)

【材料】

- ごはん 1.5合
- 塩 適量
- かにかま 4本
- のり(おにぎりのり) 1~2枚
- 魚肉ソーセージ 1本
- 枝豆 2粒
- チーズ 少々

【作り方】

- ① 米を研ぎ、炊く。
- ② かにかま・のり・チーズ・魚肉ソーセージなど、型を取る。
- ③ 形を丸くしたオニギリにかざりつけをする。



🍷 だしまき^{たまご}卵のミツバチ

【材料】

- 卵^{たまご} 3個
- 砂糖^{さとう} 大さじ1
- だししょうゆ(白だしでもOK)大さじ1



- 塩 少々
- おにぎりのり 1枚
- チーズ 少々
- ケチャップ 少々



【作り方】

- ① 材料を全部混ぜて少しずつゆっく^{ぜんぶま}り焼いていく。
- ② ミツバチのパーツにのりを切る。
- ③ チーズで羽^{はね}の型^{かた}を取る。

④ マヨネーズでパーツを卵につける。

⑤ ほっぺにケチャップでチークをつける。



🍄 どんぐりウィンナー

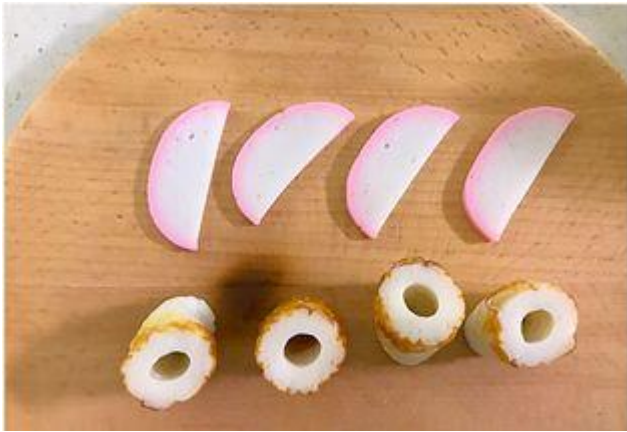
【材料】

- ミートボール 4つ
- ウィンナー 2本
- ピック 4本



【作り方】

- ① ミートボールをレンジで1分チンしてから半分に切る。
- ② ウィンナーも半分に切り、フライパンで焼いて少し冷めます。
- ③ ミートボールとウィンナーの切った面をくっつけて、ピックで刺す。



ちくわのバラかまぼこ

【材料】

- ちくわ 1本
- かまぼこ(紅) 4枚
- マヨネーズ 少々
- 枝豆 ^{えだまめ} 2個

【作り方】

- ① ちくわ、かまぼこを切る。
- ② ちくわにマヨネーズを少し入れ、かまぼこを^ま巻いたものを差し入れる。
- ③ 枝豆をそえる。



チキンのバター^{しょうゆ}醤油ソテー

【材料】

- 鶏肉(もも) ^{とりにく} 1枚
- 塩 少々
- バター 大さじ2
- 酒 ^{さけ} 大さじ2
- だししょうゆ 大さじ2

【作り方】

- ① お肉の^{りょうめん}両面に塩を^ふ振っておく。
- ② フライパンにバターをひいて
^{ちゅうび}中火で皮の方からお肉を^や焼く。
- ③ こげ目がついたら^{ひっくり返し}返して、お酒を入れて^{よわび}弱火で火が^{とお}通るまで^や焼く。
- ④ お肉に火が^{とお}通ったら、バター、だししょうゆを入れて、また両面に味をなじませる。

✿ ブロッコリーのお花

- 【材料】
- ブロッコリー 1/4株^{かぶ}
 - ハム 1枚
 - チーズ 1枚
 - ミニトマト 4個

【作り方】

- ① ブロッコリーはゆでておく。
- ② ハム・チーズを型で切る^{かた}。
- ③ かわいく盛り付ける^も。



🍏 リンゴの飾り切り^{かざ}

【材料】

- リンゴ 1個
- 塩 少々

【作り方】

- ① 4つに切り、種と芯^{たね しん}の部分を切り取り塩水にさらす。
- ② 上下を落としリンゴを四角くし、飾り切りしていく。

