

10分で作れる
スピード大きいおかず

肉巻き3種

前の晩に巻いておけば、朝は焼くだけです（浜村）

肉巻き

1. ゆで野菜



ゆで野菜は、アスパラ、にんじん、じゃがいも、さやいんげんなど、お好みで



材料 (1単位分)

豚もも肉 (薄切り) — 2枚 (50g)
ゆで野菜 (5~6cm長さの棒状) — 適量
サラダ油 — 小さじ1
A [酒 — 小さじ½ しょうゆ — 小さじ½

作り方 ●183kcal

- 1 肉を広げ、塩・こしょう各少々 (材料外) をふります。ゆで野菜を手前に置き、巻きます。同様にもう1個作ります。
- 2 フライパンに油を中火で温め、巻き終わりを下にして1を入れます。ふたをして、時々肉を動かしながら焼きます。Aを加えてからめます。半分に切ります。

肉巻き

3. しそチーズ

チーズとしその香りで、さめてもおいしいおかずです



材料 (1単位分)

豚もも肉 (薄切り) — 2枚 (50g)
プロセスチーズ (4~5cm長さに切る) — 20g
しその葉 — 4枚
サラダ油 — 小さじ1

作り方 ●198kcal

- 1 肉に塩・こしょう各少々 (材料外) をふり、しそとチーズを巻きます。
- 2 フライパンで上 (ゆで野菜) と同様に焼きます。

ピカタ3種

ピカタは、ほとんどの肉、魚、野菜に使える調理法で、お弁当におすすめ。
卵液を2度づけ、3度づけすると、濃い黄色に (三笠)

ピカタ

1. むきえび



ぷりぷりの食感が楽しめます



材料 (1単位分)

むきえび — 9尾 (約80g) 酒 — 小さじ1
小麦粉 — 大さじ½
A [卵 — ½個 粉チーズ — 大さじ1
サラダ油 — 小さじ1

作り方 ●187kcal

- 1 むきえびは酒をふってよくもみます。
- 2 ボールにAを入れてよく混ぜます。
- 3 えびを3尾ずつまとめて小麦粉をまぶします。
- 4 フライパンに油を温め、えびを2にくぐらせて、両面に焼き色がつくまで、弱めの中火で焼きます。

肉巻き

2. ねぎ

万能ねぎは生のまま巻けるので、手軽です



材料 (1単位分)

豚もも肉 (薄切り) — 2枚 (50g)
A [みそ — 小さじ¼ マヨネーズ — 小さじ1
万能ねぎ (5~6cm長さに切る) — 4本
サラダ油 — 小さじ1

作り方 ●163kcal

- 1 Aを合わせて肉にぬり、ねぎを巻きます。
- 2 フライパンで上 (ゆで野菜) と同様に焼きます。



ピカタ

2. スパム

スパムの塩気で、ごはんがすすみます



材料 (1単位分)

スパム* — ¼缶 (50g)
小麦粉 — 小さじ1
A [卵 — ½個 粉チーズ — 大さじ1
サラダ油 — 小さじ1

*ボークランチョンミートのこと

作り方 ●277kcal

- 1 スパムは1.5cm厚さのひと口大に切ります。
- 2 ボールにAを入れてよく混ぜます。
- 3 小麦粉をまぶし、2にくぐらせて、上 (むきえび) と同様に焼きます。



ピカタ

3. とりささみ

卵に包まれて、ささみがふっくら焼きあがります



材料 (1単位分)

ささみ — 1本 (60g) 小麦粉 — 小さじ1
A [卵 — ½個 粉チーズ — 大さじ1
パセリ (みじん切り) — 小さじ½
サラダ油 — 小さじ1

作り方 ●176kcal

- 1 ささみは筋をとり、身の厚いところは切り目を入れてひらき、3~4つに切ります。
- 2 ボールにAを入れてよく混ぜます。
- 3 小麦粉をまぶし、2にくぐらせて、上 (むきえび) と同様に焼きます。



10min

朝は詰めるだけ、の 作りおきおかず



★
日もちするおかず
なので、前もって
作ってOK!

とりの照り煮

お酢のきいたさっぱり味で、さめてもおいしい。
たまねぎ、さやいんげんと一緒に煮ても

3~4日  日もち  冷凍  子ども

材料 (4単位分)

- とりもも肉 (から揚げ用) — 300g
- かたくり粉 — 大さじ1
- サラダ油 — 大さじ1/2
- A {
 - 砂糖 — 大さじ1
 - 酢 — 大さじ3
 - しょうゆ — 大さじ1 1/2
 - みりん — 大さじ1

作り方 ●1単位分 189kcal

- 1 とり肉はかたくり粉をまぶします。フライパンに油を温めて肉を入れ、中火で両面に焼き色をつけます。火を止めて、ペーパータオルで脂をふきとります。
- 2 Aを加え、ふたをして弱火で約5分煮ます (時々肉を返します)。ふたをとって強火にし、汁気がほとんどなくなるまで煮つめます。



先生の かんたん recipe

フルーツグラタン

たくさん作って冷凍しておく、ちょっと甘みがほしいときやお弁当のすき間をうめるのに便利です
(銀座教室 佐藤益世)

りんごやバナナとパンの角切りをアルミカップに入れます。シナモン・砂糖・バター各少々をのせてオーブントースターで焼きます。

とりの照り煮弁当

--- コツ ---
汁気のあるおかずは、ラップで包んで詰めると安心



menu

- とりの照り煮 (p.52)
- 中華風ピリ辛漬け (p.65)
- ゆでかぼちゃ
- 枝豆
- ブルーベリー
- ごはん

煮卵

3日
日もち 

5min
調理時間
(漬ける時間は除く)

まとめて作るとかんたんで、漬け汁の味を変えると飽きません。
おかずがものたりない…そんなときの強い味方です (名古屋教室 小関彰子)



しょうゆ味

材料 (4個分) ●1個 85kcal
かたゆで卵 — 4個
しょうゆ — 大さじ3
みりん — 大さじ3
A 酒 — 大さじ3
酢 — 大さじ1
水 — 75ml

カレー味

材料 (4個分) ●1個 79kcal
かたゆで卵 — 4個
しょうゆ — 大さじ1
砂糖 — 小さじ1
A カレー粉 — 小さじ2
塩 — 小さじ1/4
水 — 200ml

ソース味

材料 (4個分) ●1個 80kcal
かたゆで卵 — 4個
A ウスターソース — 大さじ3
酒 — 大さじ3
水 — 100ml

作り方

鍋にAを合わせ、ひと煮立ちしたら火を止めます。ゆで卵を入れ、煮汁に漬けたままさめます。さめたら、ポリ袋に移しかえて空気を抜き、2時間以上漬けます。

※Aの漬け汁を半量にして、うずら卵10個で作っても。お弁当のすき間うめに重宝します (銀座教室 佐藤順子)



かたゆで卵の作り方

1 鍋に卵を入れ、かぶるくらいの水を入れて強火にかけます。沸とうするまで、箸で転がしながらゆでます。

2 沸とう後、火を弱め、3分ゆでてから火を止めます。ふたをして10分おきます。水にとって殻をむきます。

お弁当の小ワザ



煮卵をフォークで細かくつぶしてごはんのせると、いり卵の代わりになります。マヨネーズであえてサンドイッチの具にしても (三笠)



作りおきおかずをお弁当で持っていくときは

1 step おかずは温め直すと、よりおいしくなります



弱火でじっくりと、中心部まで温め直します



汁気の少ないおかずは、酒か水を少量加えると、ふっくらしあがります



おかずが少量のときは、電子レンジでもOK

2 step ごはんもおかずもさめてから詰めます



ごはんが完全にさめてから、さめたおかずを詰めます



汁気のあるおかずは、ペーパータオルにのせて汁気をきってから詰めます



とり箸は使いまわさずに、つねに清潔な状態で使います

冷凍保存していたおかず

凍ったままの状態でもよいですが、肉や魚のおかずは、温め直して詰めたほうが、おいしくなります



揚げものはラップなしで電子レンジで。ペーパータオルを敷くと、余分な油脂を吸い取ってくれます



焼き豚などは、フライパンで弱火で。たれをからめると、照りが出てよりおいしそうに

お弁当の小ワザ

ごはんを冷凍保存するときは、使う弁当箱に合わせた量に小分けしておく使いやすい。弁当箱にラップを敷いて詰めて、めやすをつけます (渋谷教室 要石知子)

