

素晴らしいアイデアの一品

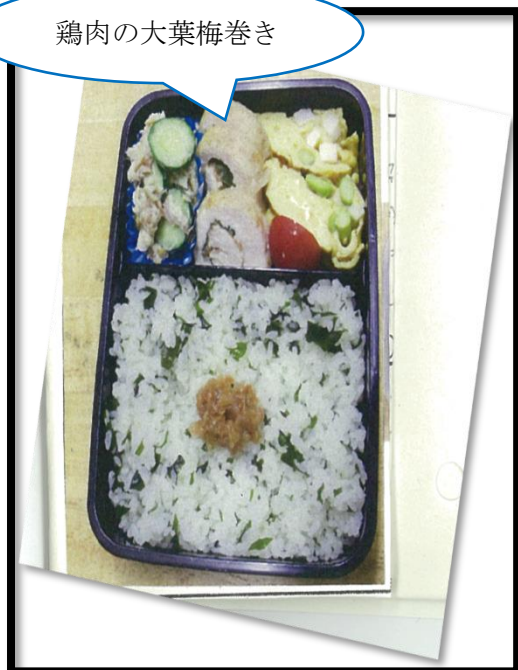


白山中学校 藤木ひかりさんのお弁当から
～鶏肉の大葉梅巻き～

材料

鶏胸肉	1/2 枚
大葉	1 枚
梅干し	大 2 個
マヨネーズ	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量

鶏肉の大葉梅巻き



作り方

- ① 梅干しは種を取り除き、たたいておく
- ② 鶏肉は包丁で 2cm ごとに筋をつける
- ③ しょうゆとマヨネーズを混ぜ、②を 5 分間漬けておく
- ④ ③から鶏肉を取り出し、厚さが半分になるように包丁を入れて開く（全部切らないように注意）
- ⑤ 開いた面を下にして、大葉をのせ、①をまんべんなくのぼす
- ⑥ ⑤を巻いて、突き抜けないようにようじで止める
- ⑦ ⑥に塩こしょうをふった後、片栗粉をまぶす
- ⑧ 熱したフライパンにサラダ油を引き、⑦を火が通るまで焼く
- ⑨ 焼き終わって粗熱が取れたら、ようじは外しておく

Web ID P17960

城南中学校 佐藤光樹さんのお弁当から
～イモムシご飯～

材料

ご飯	150g
デコふりかけ (6色)	適量
のり	適量
大葉	1 枚

作り方

- ① 6 等分したご飯にそれぞれデコふりかけを混ぜておく
- ② ①を丸める
- ③ のりで目と口を切り抜いておく
- ④ ②をお弁当箱にイモムシの形になるように並べる
- ⑤ 大葉に小さい穴を 2、3 箇所あけ、④の口元にしき、イモムシがかじったように飾る

イモムシご飯



Web ID P20412

泉中学校 岩瀬風沙さんのお弁当から
～梨の春巻き～

材料

春巻きの皮	1枚
梨	1/8個
生ハム	1枚
大葉	1/2枚
スライスチーズ	1/4枚
サラダ油	適量

作り方

- ① 梨をむき、種と皮を取り除き、太めの千切りにする
- ② 春巻きの皮に生ハム、大葉、①、スライスチーズを重ねる
- ③ 具を崩さないように両端をたたんで丸め、先端に水をつけ、はがれないように抑える
- ④ フライパンに、浸るくらいの油を入れて温め、両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする

梨の春巻き



Web ID P20200

泉中学校 村崎巧歩さんのお弁当から
～塩辛団子～

材料

イカの塩辛	10g
玉ねぎ	15g
はんぺん	30g
酒	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1

作り方

- ① イカの塩辛、玉ねぎ、はんぺんをみじん切りにする
- ② ボウルに、①、片栗粉、酒を入れてよくこねる
- ③ ②を一口大に丸める
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を焼く
- ⑤ 焼き面がきつね色になったらひっくり返す
- ⑥ 両面がきつね色に焼き固まるまで焼く

塩辛団子



Web ID P20317