

# ♪ たまご・牛乳・小麦を使わないお弁当 ♪

## かんたん！チキン♪

### ●材料●4人分

とりもも肉・・・・・・・・・・300グラム  
☆ごまあぶら・・・・・・・・・・おおさじ2分の1  
☆しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
☆顆粒和風だしの素・・・・・小さじ1  
☆酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
☆にんにく・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
☆しお・・・・・・・・・・・・・小さじ4分の1

- ① とりにくは、ひとくちサイズにきり☆のざいりょうを入れたら  
ビニールふくろに入れて50かいくらいもむ
- ② あぶらをひかずにやく

## ひじきとじゃがいものおやき♪

### ●材料●4人分

乾燥ひじき・・・・・・・・・・2グラム  
じゃがいも・・・・・・・・・・200グラム（だいたい2こ）  
かたくりこ・・・・・・・・・・20グラム  
しらす・・・・・・・・・・・・・15グラム  
あおのり・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
糸削り節・・・・・・・・・・・・・小2分の1袋  
白すりごま・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・・・・少々

- ① じゃがいもは、ひとくちサイズにきり水からゆでる  
おゆがわいたら、ひじきもいれる
- ② あついうちにつぶして、のこりのざいりょうを入れる
- ③ 8つに分けて、あぶらをしき、きれいなきつね色になるまでやく

## ♪ たまご・牛乳・小麦を使わないお弁当 ♪

### 3色ナムル♪

#### ●材料● 4人分

にんじん . . . . . 30グラム  
もやし . . . . . 50グラム  
ほうれんそう . . . . . 70グラム  
☆ごまあぶら . . . . . 大さじ1  
☆白ごま . . . . . 大さじ2分の1  
☆しょうゆ . . . . . 大さじ4分の1  
☆鳥がらスープのもと . 小さじ4分の1  
☆しお . . . . . 小さじ2分の1

- ① にんじんは、しりしりほうれんそうは4センチにきる
- ② ボウルに☆を入れタレを合わせておく
- ③ なべにおゆをわかし、ふっとうさせたらにんじん・もやしをゆでる  
さいごに、ほうれん草をいれる【ポイント→ ぜんぶでゆでるじかんは2分くらいです】
- ④ やさいをザルに上げてみずけをしっかりときり少しさめたらあたたかいうちにタレであえる

### プチトマト&きゅうり♪

#### ●材料●

プチトマト . . . . . 適量  
きゅうり . . . . . 適量  
たまごを使用していないマヨネーズ

- ① ちいさなカップにマヨネーズをしぼり、トマトをきゅうりをいれ  
べんとうのすきまにいれる

### うちの黄色いごはん♪

#### ●材料● 4人分

米 . . . . . 3合  
うちの . . . . . 大さじ4分の3~1  
コンソメキューブ . . . 1個  
塩 . . . . . 小さじ2分の1  
乾燥パセリ . . . . . 仕上げにひとふり

- ① お米にうちの、コンソメキューブ、塩を入れて、水を目盛まで入れたら  
スイッチオンで出来上がり！乾燥パセリは仕上げにひとふりしましょう♪