



お弁当タイトル	いつもありがとう	
氏名	古澤 蒼眞	
東村山市産食材	ブロッコリー、ハム、トマト、豚肉、にんじん、えだまめ、たまご	
調味料		
料理名	材料と分量(1人分)	作り方
枝豆ごはん	お米2合、冷凍枝豆200g、昆布だし顆粒小さじ1、みりん大さじ1(3人分)	①お米をとぐ。枝豆の中身をだす。昆布だしとみりんを入れて、いつも通りに水を入れてご飯を炊く
温野菜	人参、ブロッコリー	①ブロッコリーと人参を洗う。人参は、型でくりぬく。電子レンジでチンする。根菜のボタンを押した
たまごやき	卵1個、お砂糖小さじ1、白だしちょっと	①卵を溶く。お砂糖と白だしを入れてかき混ぜてフライパンで焼く
肉まき	豚ばら肉三枚ぐらい、めんつゆ、お砂糖小さじ1、みりん少し	①めんつゆにお砂糖、みりんを入れてかき混ぜる。ぶたにくをまきながらたれにつけていく
隙間おかず	ハム1枚	①ハムをふたつに折る。包丁で丸くなってる方に切りこみをいれて、お花の形に丸めてスパゲティでとめる。
ドレッシング	マヨネーズ小さじ1、白ごま小さじ1、しょうゆ3滴ぐらい	①マヨネーズ、すりごま、しょうゆ少しを混ぜて、ラップでてるてる坊主をつくるみたいにする
ミニトマトデザート	ミニトマト1個、家で育ったいちご	①トマト、いちごを洗う
お弁当ばこに詰める。 ドレッシングは、肉まきの楊枝で小さな穴をあけると出てきます		