



お弁当タイトル	わんぱく動物園	
氏名	栗崎 貴夫	
東村山市産食材	じゃがいも、にんじん	
調味料		
料理名	材料と分量(1人分)	作り方
おにぎり	白米120g、揚げ玉大さじ1、青のり小さじ1、塩少々、めんつゆ少々	①ボールに材料を入れ、混ぜる ②ラップで包んで丸めた後、小さく切った海苔でデコレートする
塩肉じゃが	じゃがいも1/2個、豚肉15g、にんじん15g、玉ねぎ1/8個、鶏がら小さじ1、みりん小さじ1/2、水大さじ2、塩コショウ少々	①じゃがいもの皮をむき、食べやすい大きさに切る ②豚肉、ニンジン、玉ねぎを食べやすい大きさに切る ③①と②を耐熱容器に入れ、混ぜ合わせた調味料を入れ、ラップをふんわりかけ、レンジで10分加熱し、よく混ぜる
大根ときゅうりのナムル	大根15g、きゅうり15g、ゴマ少々、鶏がら小さじ1/2、醤油小さじ1/2、塩少々、酢小さじ1/2	①大根ときゅうりを細切りにする ②ボールに入れ、ラップをふんわりかけ、レンジで3分加熱する ③調味料を入れ、混ぜる
玉子焼き	卵1個、めんつゆ小さじ1/2、醤油少々	①卵を溶き、めんつゆ、醤油を加える ②焼フライパンに油を熱し、①を焼く