



お弁当タイトル	サクッとお手軽弁当	
氏名	三友 勇治	
東村山市産食材	国産丸大豆(保谷納豆)、ガーリックステーキソース(ポールスタア)	
調味料	塩、胡椒少々、油適量	
料理名	材料と分量(1人分)	作り方
もち麦ごはん	白米90g、もち麦30g、ふりかけ(お好きなものを)	①白米ともち麦を一緒に炊く ②ふりかけをかける
納豆卵焼き	卵1個、納豆1/2パック、醤油小さじ1、ネギ適量	①卵を溶き、醤油とネギを加える ②フライパンに油を熱し、①を焼く ③少し焼けてきたら、納豆を入れ、卵を巻いていく ④焼けたら、食べやすい大きさにカットする
ガーリック焼肉	豚ロース肉50g、ガーリックソース適量	①フライパンに油を熱し、豚ロース肉を焼く ②焼けたら、食べやすい大きさにカットし、ガーリックソースをかける
サラダ	カットサラダ適量、ミニトマト(お好みで)	①カットサラダをいれる ②ミニトマトを添える