



お弁当タイトル	娘たちへの愛情弁当	
氏 名	大久保 倫人	
東村山市産食材	里いもコロッケ(イトーヨーカドー)、ピーマン(東村山産野口町の産直)	
調 味 料		
料 理 名	材料と分量(1人分)	作り方
里いもコロッケ		①里芋をゆでてつぶす。塩コショウで味付けして玉ねぎと挽き肉を加えて、パン粉をつけて揚げる
にんじんのきんぴら		①ゴボウといっしょに胡麻油でいためる。しょうゆ、酒、さとうで味付けする
その他		①ピーマンをきざみ、鰹節とツナをいれて、しょうゆ、酒で味付けする