



お弁当タイトル	はじめての弁当「シンプル イズ ベスト」	
氏 名	豊川 敬	
東村山市産食材		
調 味 料	塩少量、砂糖少量、醤油少量、酒大さじ1、ポン酢適量、サラダ油適量	
料 理 名	材料と分量(1人分)	作り方
ご飯	米75g(0.5合)	①ご飯を炊く ②弁当箱にご飯をよそう、板海苔をのせる
焼きサバ	サバ1切れ	①薄塩をふって、グリルでサバを焼く
ほうれん草のお浸し	ほうれん草1/3束	①サッとゆでて冷水に取る ②水気を絞る ③4~5cmに切ってポン酢で食べる
ふかしかぼちゃ	かぼちゃ50g	①5cm角くらいに切ったかぼちゃの上に、塩少々をふり、ふかす(約15分)
卵焼き	卵1個	①卵を溶き、砂糖、塩、しょうゆ各少々を加える ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を焼く
にんじんのたらこ炒め	ニンジン1/4本、 たらこ1/4腹	①4~5cm長さのせん切り、たらこは皮に切れ目を入れて中身を出す ②フライパンでサラダ油を熱し、にんじんを2~3分炒める ③しんなりしたら、たらこを加えサッと炒める ④酒大さじ1をふり、たらこがほぐれたら、しょうゆ少々をふって混ぜる