



春!新生活の始まりは、イケ弁。頑張るお父さんにも、お弁当男子も、バランス食を目指すダイエット女子にもオススメのお弁当レシピ♪

エスニック鶏照り焼き (材料 2人分)



とりもも肉	1枚
塩・こしょう	適量
小麦粉	//
ごま油	適宜
にんにく	1かけ
A (ナンプラー)	大さじ1
はちみつ	大さじ1
粉唐辛子	適宜
ししとう	10本
塩	少々
グレープシード油	適宜

(作り方)

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をまぶす。
- 2 付け合わせのししとうは、切り込みを入れてグレープシード油で炒めて塩をふる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、中火で鶏肉を転がしながらこんがり焼く。
- 4 にんにくを摩り下ろして加え、Aも加えて強火にして一気にかからめて出来上がり。好みで粉唐辛子をふる。

ブロッコリーとミックスビーンズ (材料 作りやすい量)



ブロッコリー	約100g
オリーブオイル	適宜
塩・こしょう	適量
ミックスビーンズ	1袋(50g)
マヨネーズ	大さじ2~3
A (粉チーズ)	多め
塩・こしょう	適量

(作り方)

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、堅めに茹でる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、ブロッコリーを水気をとばす感じに焼き、塩・こしょうする。
- 3 取り出して少々冷まして、ミックスビーンズとAを合わせて混ぜる。

カリカリポテト (材料 作りやすい量)



じゃがいも	3個
塩・こしょう	適量
小麦粉	約1/2カップ
揚げ油	適量



(作り方)

- 1 じゃがいもは皮をむき、4~6等分に切る。水にさらさない。
- 2 フードプロセッサーで粗めにみじん切りにする。塩・こしょうをふって全体を混ぜる。
- 3 小麦粉を加えてさっくり混ぜる。粉が見える程度に混ぜる。混ぜすぎないこと!
- 4 揚げ油を熱し、(3)を大さじと小さじを使って平たく丸めながら油に落とし入れてカリッと揚げる。

煮卵 (材料 4人分)



たまご	4個
水	100cc
A しょうゆ	大さじ1
めんつゆ	大さじ5
オイスターソース	大さじ1

(作り方)

- 1 冷蔵庫から出して直ぐに卵を水から茹でて、沸騰してから7分茹でる。
- 2 茹でた卵を水で冷やしてから殻をむく。
- 3 小鍋にAを沸騰させ、卵を2分茹でる。タッパー等に取り出して汁に浸けておく。

簡単!えびチリ (材料 作りやすい量)



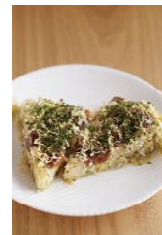
むきえび	200g
塩・こしょう	適量
片栗粉	//
万能ねぎ	適量
スイートチリソース	大さじ3~4
しょうゆ	小さじ2
ごま油	適宜

(作り方)

- 1 えびは塩・こしょうして片栗粉をもみこむ。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、えびをさっと炒める。
- 3 スイートチリソース、しょうゆを入れてからめて、万能ねぎを加える。ふたをしてさっと蒸し焼きにして火を通してら全体を混ぜる。

*スイートチリ+しょうゆの代わりに、トマトケチャップ+チリソースでも美味しい!

お好みキャベツ (材料 作りやすい量)



キャベツ	1/8個
長ねぎ	1/2本
ごま油	適宜
塩・こしょう	適量
卵	1個
マヨネーズ	適量
お好み焼きソース	//
かつお節	//
青のり	//

(作り方)

- 1 キャベツは千切り、長ねぎは小口切りにする。卵は溶いておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、キャベツと長ねぎを入れたらすぐに塩をふって炒める。キャベツがしんなりしたらコショウをふって溶いた卵を回し入れてふたをする。
- 3 卵が固まったらお皿に取り出す。
- 4 マヨネーズとお好みソースを線を描いて絞り出し、仕上げにかつお節と青のりをかけて出来上がり。

豚肉のごま照り弁 (材料 2人分)



豚ロースしゃぶしゃぶ用	200g
たまねぎ	1/2個
ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
A 酒	大さじ1強
砂糖	大さじ1強
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
すり白胡麻	適量
温かいご飯	//
グレープシード油	適宜

(作り方)

- 1 豚肉は食べやすく切り、Aをもみこみ2~3分おく。たまねぎは薄切り。ピーマンは千切りにする。お弁当箱にご飯を詰める。
- 2 フライパンを中火にかけて油をなじませ、たまねぎを炒める。透き通ってきたらピーマンを加えて炒める。
- 3 豚肉の汁気を軽く切って加えてよく炒める。火が通ったら余っていたら肉の浸け汁も回し入れ、フライパンを揺すって全体をからめる。すり胡麻をふってからめ、ご飯にのせる。

