March

行楽弁当レシピ





●ゆで卵の満腹おにぎらず

【材料（２個分)】
海苔…１枚
ゆで卵…１個
鶏そぼろ…大さじ１杯
茹でたほうれん草…1/2株
ご飯…茶碗１杯

おにぎりに不足しがちなタンパク質もこのレシピなら十分に摂れます

【作り方】
① 海苔よりも少し大きめに切ったラップをしき、その上に海苔をのせる
② ①の中心部分に茶碗半分程のごはんをのせ、軽くおさえつける
③ ②の中心部分にゆで卵をのせ、その隣に鶏そぼろとほうれん草をのせ、さらにその上に茶碗半分程度のごはんをのせる
④ 海苔で四方から包み、ラップでも包み、形を整える
⑤ 半分に切る

●取り分けに便利な紙コップ弁当

【材料】
弁当箱の高さより低い紙コップ
詰めたい具材…唐揚げ、トマト、レタス
ブロッコリー、フルーツなど

【手順】
一人分ずつ紙コップに材料を詰め、弁当箱に入れる
紙コップのすきまはレタスなどを詰めると彩が良くなる

取り分けやすいので２人以上でのお弁当におすすめです！