

○星形野菜のピクルス○

- ・ヤングコーン 10g
- ・赤パプリカ 10g
- ・黄パプリカ 10g

【ピクルス液】

- ・米酢 20g
- ・水 15g
- ・砂糖 7g
- ・塩 0.3g(少々)

- ① ピクルス液の材料はすべて混ぜ、火にかけて煮溶かす。(沸騰させないように気をつける)
- ② ヤングコーンは縦半分切った後、横に2等分する。
- ③ パプリカ(赤・黄)、にんじんは星形にくり抜き、オクラは幅3mmくらいの輪切りにする。
- ④ パプリカ、にんじん、オクラは茹でる。
- ⑤ すべての材料をピクルス液に30分くらい漬ける。(冷蔵庫で冷やしてもよい。)

○ひまわりのおにぎり○

【カレーピラフ 30g×2個分】

- ・玉ねぎ 20g
- ・サラダ油(炒め用) 3g
- ・赤パプリカ 10g
- ・黄パプリカ 10g
- ・米 60g
- ・水 84g
- ・カレー粉 2g
- ・固形コンソメ 0.5g
- ・有塩バター 0.1g

【飾り】

- ・焼きのり 0.1g(長さ5cm、幅5mmのもの6本くらい)
- ・スライスチーズ 0.5g(長さ5cm、幅5mmのもの6本くらい)

- ①材料はすべてみじん切りにする。玉ねぎはサラダ油で透き通るまで炒めておく。
- ②米は洗い、よく水気をきった後、炊飯器に入れて定量の水を加える。
- ③ここにすべての野菜、固形コンソメ、カレー粉を入れて軽く混ぜたら普通に炊く。
- ④炊けたピラフを 30g ずつラップでくるみ丸く握る。
- ⑤④をお弁当用のカップに乗せ、チーズとのりを細長く切ったものをクロスにしてのせる。

【卵の花びら】

・卵 1 個分(50g)→おにぎり 2 個分

- ① 卵を割りほぐしてから、フライパンでうすく焼き、少し冷ます。
- ② ①を正方形に切ったあと、2 つに折り、折り目の部分に包丁で切り込みをいれる (約 1cm 幅)。
- ③ ②を広げて 2 つに切る。
- ④ カップに入ったピラフのまわりに③をひろげて差込み、広げて花びらにする。

◎花びらは長くしすぎず、短めに切ると盛り付けの際に垂れなくて見た目が良くなる。

◎鶏の唐揚げ～梅ソースがけ～◎ 2 個分

・鶏もも肉	35g	} ★
・濃口醤油	3g(小さじ 1/2)	
・酒	3g(小さじ 1/2)	
・にんにく	2g	

◎飾りで…スライスチーズ(白目の部分)、焼きのり(黒目の部分)、ロースハム(口)
 チーズは直径 1cm の丸を 2 個、のりは直径 5mm の丸を 2 個、ハムは
 60 g 直径 2cm の丸を 1/2 にして使う。

【梅ソース】

- ・梅干し 3g
- ・はちみつ 2g
- ・薄口醤油 4g
- ・みりん 3g
- ・酒 20g

【飾り】

- ・大葉 0.2g(1/2 枚)→髪の毛
- ・スライスチーズ 0.3g(直径 1cm の円 2 個)
- ・焼きのり 0.01g(直径 5mm の円 2 枚)
- ・ロースハム 0.5g(直径 1.5cm の円の 1/2)

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り分け、★をすべて加えて 30 分くらい漬
け込む。
- ② ①を 170℃の油で揚げる。
- ③ 梅ソースはすべて混ぜておき、唐揚げにかける。

○たこさん・カニさんウィンナー○ 各 2 個

- ・ウィンナー 15g
- ・赤ウィンナー 8g
- ・サラダ油 1g
- ・黒ごま(カニの目) 4 粒(1 個につき 2 粒)
- ・スパゲッティ 0.5g(たこの口用、長さ 5mm くらいのを 2 本)

【カニさん】

- ① ウィンナーをたて半分に切る。
- ② 半分にしたウィンナーの横に 3 つ切れ目を入れ、中心に×印に切り込みを入
れる。×印の左右に半円の切り込みを入れる。
- ③ フライパンに油をひき、軽く焼く。
- ④ パスタを 1cm 長さにきり、かにの目となるところに差込み、先端に黒ゴマを
つける。

【たこさん】

- ① ウィンナーを横に 2 つに切り、たこの足の部分となるところに 8 本足の切り
込みをいれる。

- ② フライパンに油をひき、軽く焼く。
- ③ 黒ごまで目をつける。

○夏野菜の春巻き○ 1個分

- ・ ロースハム 5g(1/2 枚)
- ・ 大葉 0.5g(1 枚)
- ・ オクラ 10g(1 本)
- ・ スライスチーズ(溶けるタイプ) 6g(1/2 枚)
- ・ 春巻きの皮(小さめ) 1 枚
- ・ サラダ油 3g
- ・ 片栗粉 } 皮の接着用…適量
- ・ 水 }

- ① オクラは茹でる。
- ② 春巻きの皮に大葉、ロースハム、スライスチーズ、オクラの順にのせ、巻いていく。巻き終わりには水溶き片栗粉を付け、接着する。
- ③ よく熱したフライパンにサラダ油をしき、焼く。焼き目がついてきたらできあがり。

○ミックスビーンズのマスタードサラダ○

- ・ コーン(ホール缶または冷凍)→夏は生でも! 10g
- ・ ミックスビーンズ(水煮のもの、または冷凍) } 合わせて 15g くらい
- ・ 枝豆 }
- ・ 粒マスタード 5g
- ・ マヨネーズ 10g
- ・ 米酢 5g
- ・ 黒こしょう 少々(お好みで)

- ① ビーンズとコーンに調味料を加えて混ぜ合わせる。

○ミニトマトのてんとう虫○ 2個分

- ・ミニトマト 1個…大きいものだと 7g
中くらいのものだと 5g
小さいものだと 3g
- ・焼きのり 斑点…丸く切ったもの 4~6個
顔…直径 2cm くらいの丸を作り、1/2 にして使う。
目…直径 3mm くらいの丸を 2個作る。

・スライスチーズ(目) 直径 5mm くらいの丸を 2個作る。

- ①ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。
- ②①に 1/2 の切れ込み、1/2 にした半分にさらに 1/2 に切れ込みを入れて、てんとう虫の顔の部分と羽の部分を作る。
- ③②に上記のように切ったのり、スライスチーズを飾っていく。細かいパーツが多いので竹串などを使うとよい。

○ポテトサラダ 1人分○

- ・じゃがいも 25g
- ・にんじん 10g
- ・たまねぎ 10g
- ・いんげん 5g
- ・ロースハム 4g
- ・マヨネーズ 2g
- ・砂糖 2g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ① ジャガイモとにんじんは皮をむき、ジャガイモは乱切り、にんじんは星型に型ぬきして下茹でをする。ロースハムも星型に型抜きする。
- ② たまねぎはせん切りにして水にさらし、その後水気をペーパーでふき取る。
- ③ いんげんはした茹でをし、3cm 幅に切る。
- ④ ジャガイモが茹で終わったらつぶしてマッシュポテトにし、そこににんじん、たまねぎ、いんげんを加えてマヨネーズをお好みの量加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩、こしょう、砂糖を少々加えて味を調べて、星型のハムを添えたら完成。

・

○スイカ○

・スイカ 20g

→小さめの四角形に切ってお弁当用のピックをさして飾る。