

主婦にオススメ!!埼玉大好き弁当

学校名	川口市立前川東小学校
チーム名	SKMガールズ
メンバー	3名
調理時間	約40分



ポイント	<ul style="list-style-type: none"> • おにぎらずで簡単においしく！にんじんを花の形に抜いたり、ゆで卵に黒ゴマで顔を付けたりしてかわいくしました。 • お米以外の食材も埼玉県産のものを使うように心がけました。 • 短時間で作ることができ、主婦の方にもオススメです。
------	--

材料（1人分）	調理手順	
【おにぎらず】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【おにぎらず】 卵は溶き、フライパンで薄い卵焼きを作っておく。 ごはんの半量をラップの上に正方形に敷く 2. 1のごはんの上に、鶏そぼろ、卵焼きを重ね、残りのごはんを正方形に敷く。 3. 2を海苔で包み、半分に切る。 4. 【ゆで卵】 卵をゆで、殻をむく。ゴマで目や口を付け、王冠のピックを刺す。 5. 【鶏のから揚げ】 鶏肉にから揚げの素を付け、180℃の油で揚げる。 	
ごはん		130g
海苔		1と1/2枚
鶏そぼろ		40g
卵		1個
【ゆで卵】		
卵		1個
黒ゴマ		少々
【鶏のから揚げ】		
鶏肉		200g
から揚げの素	適量	

(次ページへ)

