

## 『フライパンひとつでお弁当』レッスン

<7/30 レッスン>

◆鶏ささみのソテー

◆かぼちゃ煮

◆焼きナス

<動画>

- ① 鮭の照り焼き・ブロッコリー・にんじんシリシリ
- ② えびと夏野菜グラタン・焼きポテト・ピーマンおかか
- ③ 鶏豆腐ハンバーグ・こんにやくきんぴら・いんげんごま和え
- ④ 豚野菜巻き・もやしナムル・かぼちゃ煮



◆鶏ささみのソテー		① 鮭の照り焼き	
鶏ささみ	3本	鮭	2切
塩こしょう	適量	片栗粉（米粉でも可）	少々
片栗粉（米粉でも可）	少々	しょうゆ・みりん	各大さじ1
しょうゆ・みりん	各大さじ1	ブロッコリー	
お好みの青味	少々	ブロッコリー	80g
お好みで粒マスタード		塩	少々
かぼちゃ煮		にんじんシリシリ	
かぼちゃ	80g	にんじん	80g
しょうゆ	少々	ツナ	1缶
焼きナス		塩こしょう	少々
茄子	1本	お好みの油	適量
お好みの油	適量		
めんつゆ	適量		

レシピ分量は作りやすい量です

【作り方】

### 鶏ささみソテー・かぼちゃ煮・焼きナス

- ① 鶏ささみは筋をとり、食べやすい大きさに切り、塩こしょうする
- ② かぼちゃは食べやすい大きさに切り、茄子は1/8程度に切る
- ③ フライパンに油をしき、片栗粉をまぶした①と焼きナス、アルミホイルにかぼちゃと水、しょうゆを入れて、蓋をして加熱
- ④ 途中で、ささみと茄子はひっくり返し、青味も追加、火が通った物から取り出す
- ⑤ 最後に、ささみにソースを絡める



## 『フライパンひとつでお弁当』レッスン

② えびと夏野菜グラタン		③ 鶏豆腐ハンバーグ	
むきえび	150g	鶏ひき肉	100g
夏野菜お好み	200g	木綿豆腐	50g
米粉	大さじ1	片栗粉	小さじ1
豆乳	100 cc	味噌	小さじ1
塩こしょう	少々	お好みの油	適量
とろけるチーズ	適量	こんにゃくきんぴら	
焼きポテト		糸こんにゃく	1/2 袋
じゃがいも	1 個	かつおこんぶだし	30 cc
お好みの油	適量	しょうゆ・みりん	各小さじ2
ピーマンおほか		いんげんごま和え	
ピーマン	2 個	いんげん	80g
かつお節	1 袋	しょうゆ	少々
めんつゆ	適量	すりごま	適量

④ 豚野菜巻き	
豚肉薄切り	8 枚
ほうれん草	80g
味噌	小さじ1/2
片栗粉	適量
お好みの油	適量
もやしナムル	
もやし	80g
しょうゆ	1 個
ごま油	適量
すりごま	適量
かぼちゃ煮	
かぼちゃ	80g
しょうゆ	少々

組み合わせは自由です！

お弁当は、毎日のことであれば特に、バランスを気にして作りたいので、

**主食：主菜：副菜**  
**3：1：2**

になるように、組み合わせてみてください。

