

お弁当レシピ 主菜 <魚>

タラのピザ焼き (P 14)



サケの磯辺マヨ焼き (P 14)



さば **鯖** いわし **鰯**

たら **鱈**

さけ **鮭** かつお **鰹**

漢字の成り立ちを調べてみてもおもしろいよ♪



カジキの照り焼き (P 15)



カジキのオイスタソース炒め (P 15)



サバのケチャップ煮 (P 16)



お弁当レシピ 主菜 <肉>

ドライカレー (P 16)



スパイシーチキン (P 17)



アレンジメニュー
も試してみてね♪



照り焼きチキン (P 17)



照り焼きチキンのロールパンサンド



アレンジメニュー

お弁当レシピ 主菜 <肉>

ささみのマヨネーズフライ (P 18)



鶏むね肉のケチャマヨ和え (P 18)



豚肉の梅しそ巻き (P 19)



豚肉のから揚げ (P 19)



豚肉のから揚げケチャップ風味



アレンジメニュー

お弁当レシピ 主菜 <卵>

うずらの卵カレー煮 (P 20)



味つけ卵 みそ味 (P 20)



味つけ卵 しょうゆ味 (P 20)



あぶたま煮 (P 21)



たまねぎ入り卵焼き (P 21)



同じ時間漬けても、しょうゆ味に比べみそ味の方が、色が薄いですが、味はしっかりつきます。
ゆで卵は、味つけ卵を参考にしてください(^)

ブロッコリーとポテトの卵焼き (P 22)



トマトと卵の炒め物 (P 22)



お弁当レシピ

主菜

<加工品>

ちくわのピカタ (P 23)



主菜は、野菜やきのこと一緒に炒めたりすると、少ない量でもボリュームアップします♪



野菜のベーコン巻 (P 23)



魚肉ソーセージときのこの甘辛焼き (P 23)



お弁当レシピ

副菜

梅おかか和え (P 24)



小松菜としらす干しの炒め物 (P 24)



にんじんのマヨネーズ炒め (P 25)



ピーマンとにんじんの塩昆布和え (P 25)



お弁当レシピ 副菜

アスパラとキャベツのソテー (P 25)



きゅうりのおかか炒め (P 25)



ポテコーン (P 26)



じゃがいもと赤パプリカのオスターソース炒め (P 26)



さつまいもの煮物 (P 26)



地元でとれる、おいしい
野菜やきのこも使ってね！

げんき
アルフ



お弁当レシピ 副菜

かぼちゃの茶巾 (P 26)



ブロッコリーサラダ (P 27)



ブロッコリーの茎きんぴら (P 27)



ピーマンとコーンの炒め物 (P 27)



ハムカップマヨコーン・チーズ焼き (P 27)



給食からのおすすめレシピ

保育園給食から

ひじきのサラダ (P 28)



学校給食から

きんぴらごぼう (P 28)

