



健康委員会から、おにぎりの日・お弁当の日になんだアンケートを実施しました。
(10月23日~27日)

1番多かったおにぎりの具材は『ツナマヨ』、それ以外にも好きなおにぎりの具材書かれています♪「お家の方へ」の記入については、見ていて心が温まりました！

素敵なレシピ、皆様にご紹介させていただきます！ポイントも書かれています、必見です♪



お家の人へ：
お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。
もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・ いもの

もしよければ作り方を教えてください★

いものをつかってさましておいと、あじがしみる。
さつまいもをいれるのがポイント。

お家の人へ：
お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。
もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・ おにぎりのぐ

もしよければ作り方を教えてください★

フライパンで小さくきたくぐりベーコンをカリカリにいためてかつおだし、マヨネーズめんつゆたしをいれていためて、できあがり!!

お家の人へ：
お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。
もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・ オクラのおかめ和え

もしよければ作り方を教えてください★

1. オクラをゆでる 2. ゆでたオクラを食酢でしぼる。
3. 2をボウルに入れて しょうゆとかつおだしを適量入れてあえるだけ!

お家の人へ：
お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。
もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・ ニンジンマリネのウインナー炒め

もしよければ作り方を教えてください★

1. ニンジンをスライサーでほそ切りにしてしぼる。しぼらんと、こしょう、オリーブオイル、しょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、マスタートをマリネし、レンジで加熱する。

お家の人へ：
お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。
もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・ そぼろ(2ネ味)

もしよければ作り方を教えてください★

材料
しょうが 1ひさしくし
ひさしく(赤た) おろししょうが、マヨネーズ
マヨ 2ネ を入れていためる
ごぼう

お家の人へ：
お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。
もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・ ハンバーグ

もしよければ作り方を教えてください★

作り方は、一般的ですが...

- みじん切りに玉ねぎをきよく炒める。
- 肉をこねるとき、塩、こしょう、マヨネーズ、マスタートを入れる。
- 蒸すとき、水ではなく、油を入れる。 のがポイント!!

お家の人へ：
お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。
もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・ とりもも肉のてり焼き

もしよければ作り方を教えてください★

とりもも肉を一口大の大きさに切って焼く。焼けたら一回お皿にうつす。
てりやきのたれをフライパンで熱し、焼けたてりもも肉を入れて焼く。できあがり。
砂糖：しょうゆ：マヨネーズ：しょう油 = 1：1：1：2
しょう油がたれを濃くするために必要です。

11月22日 おにぎりの日
12月6日 お弁当の日



事前に計画を立てて、作ってみましょう！

何か挑戦したレシピがあったら
教えてください♪



ラストはあのおかずレシピ!

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・からあげです

もしよければ作り方を教えてください★

ポイントは2かきあげることです。

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・鳥の唐揚げ

もしよければ作り方を教えてください★

一口大に切った鶏肉に酒・しょうゆ・にんにく・しょうがでつけこんで、薄く粉と片栗粉をまぜたものをつけて180度の油で揚げる。(ふっこのレシピです・笑)

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・たまご焼き・ブロッコリー・ミニトマト

もしよければ作り方を教えてください★

玉子 2= だし汁 大さじ2 さいり 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 塩 少々 → フライパンで焼く

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・あまーい たまご焼き

もしよければ作り方を教えてください★

たまご3コ・しょう油 大2 塩 少々 のけ!

何度もまがす。最初にスクランブルエッグを作り卵を巻くのは1回〜2回のけ。中がフワフワ・トトロとおいしいです!

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・たまご焼き

もしよければ作り方を教えてください★

玉子・しょう油・たまごを混ぜて焼いて作る

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・具入りたまご焼き

もしよければ作り方を教えてください★

たまご焼きを作る時に、色々な具材を混ぜて焼いています。たらこ(皮は取る)やしらす、青のり、えのき茸、ニラ、人参、ツナ、ごま、ネギなど。糸田かくてかて入ると食べやすくなります。具材の味だけで十分ご飯のおかずになるので、調味料は入しません。色々な食材を食べてもらいたいと思いアレンジしています。

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・玉子焼き

もしよければ作り方を教えてください★

白だし・しょう油少々・マヨネーズ少々

を入れて作ります。

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・だし巻玉子

もしよければ作り方を教えてください★

自身と黄身を分けてから、箸で切るように溶いて、別々に溶いたりを一緒にしてから再度溶かす。その後、白だし・ペースト・砂糖と塩と水と油を入れて混ぜ終えてから溶き卵に入れて溶かす。焼玉は中火でしかり焼くから、仕上げはしかり冷めたステンシル板上にキッチンペーパーを置き、その上にだし巻玉子を置いて冷めながら形を整えます。指で触れて熱くなくなったら、仕上げをかけて

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・だし巻玉子

もしよければ作り方を教えてください★

①お湯を沸かして卵を入れてだし汁を作る。②塩・しょうゆ③ボールに卵3個割り入れたまごを切る④①に②③を入れて混ぜる→⑤⑥フライパンに油を引く。⑦もうすぐ中火・真ん中手前に巻いていく。⑧水を3〜4回繰り返して卵を巻いて食べやすい大きさに包丁で切り完成。

お家の人へ：

お弁当の「わがやの定番おかず・わがや流アレンジおかず」教えてください。もしよければ作り方も教えてください★

教えてくれるのはどちらですか？ ○をつけて教えてください。

「わが家のお弁当定番おかず」 ・ わが家流アレンジおかず

おかずの名前は・・・たまご焼き・ブロッコリー・ミニトマト

もしよければ作り方を教えてください★

玉子 2= だし汁 大さじ2 さいり 小さじ1 しょうゆ 小さじ2 塩 少々 → フライパンで焼く



参加していただきました保護者の皆様☆ありがとうございました♪

お子様を通して、健康委員会から小さなプレゼントを差し上げます♪

