

※分量は2人分です

10月16日(月曜日)実施の

# お弁当におすすめの献立

のレシピを紹介します。

今日は  
このタッパーに  
詰めてみました



まずはごはんを  
詰めます

**ごはん**  
ごはん200~220g  
よく冷ましてから蓋をしましょう。

**チキンのチーズソテー**  
**材料** 鶏肉 2枚 塩、こしょう 少々 小麦粉 大さじ1  
油 少々 チーズ 大さじ1 白ごま 小さじ  
刻みのり 少々  
**作り方**  
・鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ小麦粉と油をまぶします。  
・玉葱とチーズとごまをのせて焼きます。  
・最後にのりをのせます。  
(陽東中学校 2年 大内悠登さん考案)

ジャーマンポテトと  
チキンを詰めます



**ジャーマンポテト**  
**材料** ジャがいも 160g 玉葱 40g  
パセリ 少々 ベーコン 1枚  
油 小さじ1/2 塩こしょう 少々  
**作り方**  
・バターでベーコンを炒めます。  
・レンジでやわらかくしたじゃがいも・玉葱を加え、塩、こしょうで味付けをします。  
・最後にパセリを加えます。  
(石井小学校 鈴木輝子さん(5年 鈴木快都さん)考案)

**にんじんしりしり**  
**材料** にんじん 70g ツナ 1/4缶 ごま油 少々  
めんつゆ 小さじ1/2  
**作り方**  
・にんじんはせん切り。  
・フライパンにごま油を入れて人参を炒めます。  
・ツナを加え、めんつゆで味を調えます。  
(陽東小学校 上村純子さん(6年 上村実結さん)考案)



にんじんしりしりとごま和えて  
隙間を埋めて完成!

**ごまあえ**  
**材料** キャベツ 60g ほうれん草 60g  
もやし 20g すりごま 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2 醤油 小さじ1・1/2  
**作り方**  
・キャベツとほうれん草は短冊切りに。  
・野菜をゆでて、よく水けをきります。  
・砂糖としょうゆとすりごまを加え混ぜます。  
(陽東小学校 後藤香織さん(6年 後藤春菜さん)考案)