

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、簡条書き)</p> | <p>じゃがいも・南瓜・サツマイモのサラダ (海苔巻き)</p> | <p>①じゃがいも・サツマイモをふかし、1cm角に切る</p> <p>②南瓜は水に酒・みりん・醤油・砂糖を合わせて、甘辛く煮て、1cm角に切る。</p> <p>③塩・こしょうで味をととのえ、マヨネーズで和え、焼きのり海苔巻きにする。</p> <p>④3cmの長さ切る。</p> |
| | <p>なすのふわふわサンド</p> | <p>①なすを斜め5mmくらいの厚さに切り、水につけてアク出しをする。</p> <p>②はんぺんはブレンダーでペースト状にする。</p> <p>③山芋はすりおろし、②のはんぺんと溶き卵を少量入れて混ぜ、塩・こしょうで味をつける。</p> <p>④なすをキッチンペーパーで水気をふき取り、小麦粉をまぶして③の材料の間に挟み、焼きのりを細く切り、带状に巻く。</p> <p>⑤小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて油で揚げる。</p> |
| | <p>おくらの胡麻和え</p> | <p>①おくらを湯がき、半分～1/3に切る。</p> <p>②醤油少々とすりごまで和える。</p> |
| | <p>オレンジ</p> | <p>①オレンジの皮をむき、食べやすい大きさにカットする。</p> <p>②好みでレモン汁を少し、ふっておく。</p> |

お弁当写真
データ貼付欄

