

お父さん、お仕事頑張れ愛情弁当

学校名	十文字学園女子大学
チーム名	埼玉のきずな
メンバー	8名
調理時間	20分（炊飯は除く）



ポイント	<ul style="list-style-type: none"> • おにぎらずは、手を汚さず簡単に作ることができ、見た目も鮮やかでボリュームもあって食べやすい! • ほうれん草の下ゆでや、きんぴらごぼうは電子レンジで加熱することで調理時間を短縮できます。
------	--

材料（1人分）	調理手順	
【おにぎらず①】 〈豚肉の味噌炒め〉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 【おにぎらず①】 ボウルに豚肉を入れ、味噌、ショウガ、ゴマを加えて下味を付け、3分置く。 2. フライパンに油を入れ熱し、1を焼く。 3. ラップの上に海苔を置き、ごはんの1/2量を真ん中に平らに乗せる。 4. ごはんの上にシソ、肉（薄く広げる）、シソの順に重ねて、残りのご飯を平らに乗せる。 5. 海苔の4つの角を折りたたみ、そのままラップに包み、形を整えて半分に切る。 6. 【おにぎらず②】 ほうれん草を5cm幅に切り、耐熱皿に乗せラップをかけ電子レンジ(500W)で加熱する（茎：30秒、葉：20秒）。加熱したら、水にさらし、軽く水気を取る。 7. ボウルに卵を入れて溶き、塩を加えて混ぜる。 	
ごはん		120g
豚もも肉		80g
味噌		21g
ショウガ		2.7g
ゴマ		3.6g
油		0.8g
海苔		1.5枚
シソ		2.5枚
【おにぎらず②】 〈ほうれん草の卵焼き〉		
ごはん		80g
卵		40g
ほうれん草		7g

（次ページへ）

