

おいしかった！が聞きたくて

飾り切りのお弁当

かわいいお弁当を作りたいけど、難しそうって思いませんか？

ハム・ソーセージ・ベーコンを使えば、とっても簡単。

お弁当箱、きっと空っぽでかえってきますね。

双子ちゃん弁当

小さなおにぎり2つを双子ちゃんに見立てたお弁当です。薄切りハムならヘアスタイルも自由自在！ハートとキャンディは、ウインナーを揚げパスタで固定して作ります。

材料 1人分 580Kcal 塩分2.0g

ミニトマトのベーコン巻き

ベーコン1枚を2等分に切ってフライパンで軽く焼き、ミニトマト一つづつに巻いてとじ目にピックを刺す。

きゅうりの赤しそ和え

薄い輪切りにしたきゅうり1/4本に、赤しそふりかけ小さじ1/4を和える。

女の子編

ポテトサラダ

じゃがいも1個の皮をむいて一口大に切り、ラップをして500Wの電子レンジで3~4分加熱。熱いうちにつぶし、コーン20gとマヨネーズ小さじ2を加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。シリコンカップに詰めてパセリをふる。

ふりかけクリームチーズ

1cm角に切ったクリームチーズ20gに、たまごふりかけ小さじ1/2を和える。

双子ちゃんおにぎり

ごはん100g(子ども用茶碗1杯分)を2等分して丸める。ロースハム各1枚で髪の毛を作り、焼きのりをハサミでカットして目、鼻、口を作る。丸めたごはんはロースハムの髪、焼きのりの目、鼻、口をつけてラップで包む。

ハート・キャンディの飾り切り

ソーセージを女の子向けの飾り切りにするだけで、食べやすくそして一気に子どものテンションも上がります。ハートやキャンディの飾り切りなら、赤ウインナーがおすすめ。

