



# お弁当レッスン カラフル弁当のススメ

レシピ：料理研究家 白居芳美 先生

## おにぎらず

### ■材料(1個分)

- ご飯・・・140～160g  
※お茶碗一杯
- 海苔・・・1枚
- 塩・・・少々

### <具材>

- ┌ベーコン・・・2枚
- A 卵・・・・・・・・1個
- └レタス・・・適量
- ┌ソーセージ・・・2本
- └アスパラガス・・・1本
- B にんじん・・・・・・・・適量
- └卵・・・・・・・・1個



### ■作り方

#### <具材の下ごしらえ>

#### Aの場合

・フライパンに油をひき、ベーコンその上に卵を割り入れ、ハムエッグを作る。

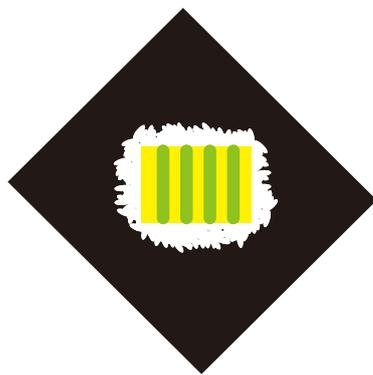
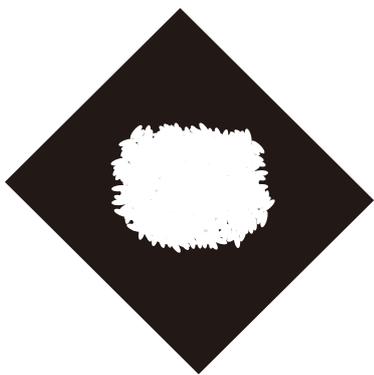
#### Bの場合

・ソーセージ・アスパラガス・にんじんを茹でる。

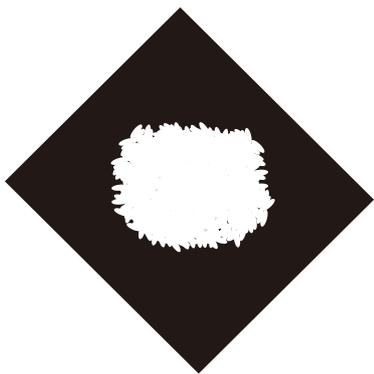
・フライパンに油をひき、卵を割り溶いたものを流し入れ、薄焼き卵を作る。

#### <作り方>

1. 海苔をひし形に置き、その上に半分の量のご飯を置く。
2. 具をご飯の中心に置く。

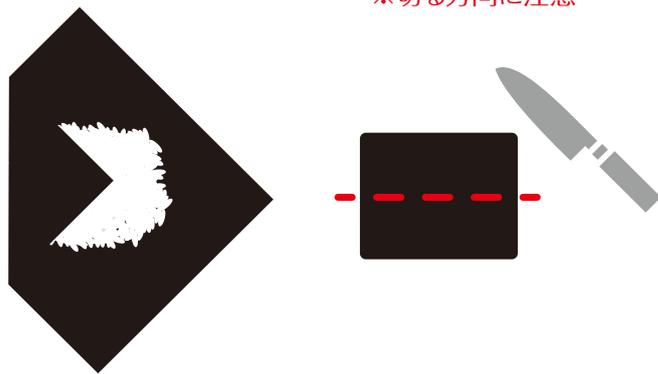


3. 残りのご飯を具の上に置く。



4. 海苔を左右～上下から折りたたみご飯を包み、切る。

※切る方向に注意





# お弁当レッスン カラフル弁当のススメ

レシピ：料理研究家 白居芳美 先生

## オニオンリング

### ■材料(4人分)

玉ねぎ・・・2個

### <衣>

- 小麦粉・・・・・・・・100g
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- ベーキングパウダー・・・5g
- A 卵・・・・・・・・1個
- コンソメ顆粒・・・・・・・・小さじ1
- 中華スープの素・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・100ml

小麦粉・・・適量

ケチャップ、マスタード・・・適量



### ■作り方

1. 玉ねぎは1センチ幅の輪切りにして輪をバラしておく。
2. Aの材料を泡だて器でよく混ぜ、衣を作る。
3. 玉ねぎと小麦粉をポリ袋に入れて振りまんべんなく小麦粉をまぶす。
4. 2の衣を3の玉ねぎに絡めて、180度の油でキツネ色になるまで揚げる。
5. お好みでケチャップとマスタードを添える。

### ★衣の代用

ホットケーキミックス100g

水・・・100ml

塩・・・小さじ1/2