

☆くいちゃん元気いっぱいレシピ ~お弁当におすすめレシピ その⑨(H29)~☆
月に1回以上、「お弁当づくり」にチャレンジしてみよう!

ちくわのマヨネーズ炒め

材料 (1人分)

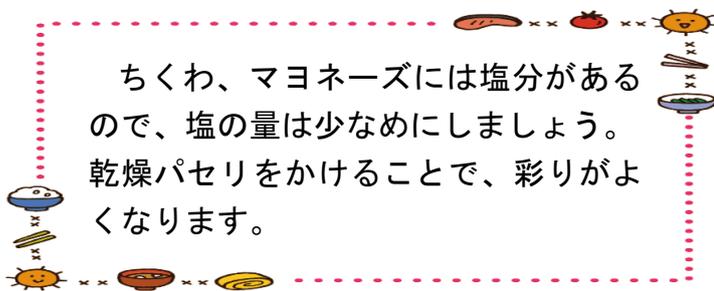
ちくわ	1本 (20g)
乾燥パセリ	少々
マヨネーズ	小さじ2
塩・こしょう	少々



作り方

- ① ちくわは、5mm幅程度のななめ切りにする。
- ② フライパンを温めてマヨネーズを入れ、強めの中火でちくわを炒める。
- ③ ちくわに焦げ色がついてきたら、塩・こしょうで味つけし、火を止める。仕上げに、乾燥パセリをかける。

ちくわ、マヨネーズには塩分があるので、塩の量は少なめにしましょう。乾燥パセリをかけることで、彩りがよくなります。



しめじのバターしょうゆ



材料 (1個分)

ハム	1/2枚
しめじ	50g
バター	4g
しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① しめじは、石づきを切り、小房にわける。ハムは細く切る。
- ② フライパンにバターを入れ、バターが少し溶けてきたらハム、しめじを入れて強火で炒める。
- ③ しめじがしんなりしてきたら、しょうゆを加えて、全体に味がなじむように混ぜて火を止める。

しめじの代わりにエリンギを使ってもよいでしょう。バターを使うことで、風味がよくなります。バターは焦げやすいので、火加減に注意しましょう。

