

株式会社 ライナス

ブランケット

自分だけのオリジナルお弁当を作ろう！

お弁当作り

R7.11.22

※衛生面よりマスクのご用意をお願い致します。

てりやきチキン

材料

鶏肉 みりん しょうゆ 砂糖

- ①鶏肉を一口大に切る。
- ②フライパンに油を引き、皮の方から鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら調味料を入れ煮絡める。

コーンスパゲッティ

材料

コーン パスタ ケチャップ

- ①パスタを茹でる。
- ②フライパンで茹でたパスタとコーンを入れ炒める。
- ③ケチャップと混ぜ、塩胡椒で味を整える。

人参しりしり

材料

人参 卵 みりん
砂糖 しょうゆ

- ①人参を千切りする。
- ②千切りした人参をしなっとするまで炒める。
- ③調味料を入れ炒め、水分が飛んだら卵を入れ炒める。

卵焼き

材料

たまご 塩

- ①卵を割って混ぜる。
- ②温めたフライパンに油を引く。
- ③卵を少し入れて薄く広げる。火が通ったら丸めてすみに寄せ、また卵を少し入れて焼いていく。
- ④③を繰り返す。

たこさんウィンナー

材料

ウィンナー

- ①ウィンナーを半分に切る。
- ②切った断面を十字型に2回切る。
- ③フライパンで焼く。

茹でブロッコリー

材料

ブロッコリー

- ①ブロッコリーをゆでる。
- ②湯切りをし冷ます。

