

3 / 27 さくらの日にお弁当を持って

お花見弁当【1】昆布チーズと  
ごまたらこおにぎり【2】ひと  
くち味噌串かつ【3】グリーン  
ピースの卵焼き【4】春雨サラ  
ダ

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

657 kcal



塩分

4.1 g



調理時間

25 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質

27.5 g

脂質

18 g

炭水化物	糖質	91.2 g
	食物繊維	3.3 g
カルシウム		165 mg



## 材料（2人分）

【1】昆布チーズとごまたらこおにぎり	-
ごはん	300g
のり	適量
〔A〕昆布の佃煮	20g
〔A〕6Pチーズ（5mm角に切る）	10g
〔B〕たらこ	15g
〔B〕いりごま（白）	5g
ハム	1枚
【2】ひとくち味噌串かつ	-
豚もも肉	2枚
青じそ	2枚
〔A〕小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量
〔B〕赤味噌	15g
〔B〕みりん	大さじ1/2
〔B〕砂糖	大さじ1
〔B〕水	小さじ1
サラダ油	適量
【3】グリーンピースの卵焼き	-
グリーンピース（正味）	15g
卵	2個
〔A〕だし汁	大さじ1と1/3
〔A〕砂糖	大さじ1/2
【4】春雨サラダ	-
春雨（下ゆで不要のもの）	40g
春キャベツ（細切り）	30g
かにかまぼこ	20g

ハム	2枚
水	2カップ
〔A〕 ポン酢しょうゆ	大さじ2
〔A〕 かつお節	少々
〔A〕 ごま油	小さじ1/2



## 作り方

- 1 【1】 昆布チーズとごまたらこおにぎり
- 2 A、半量のごはんを混ぜて俵型にして、のりを巻く。
- 3 B、残りのごはんを混ぜ、丸いおにぎりを作り、手で桜の花びらの形にととのえる。花びらの形に切ったハムを飾る。
- 4 【2】 ひとくち味噌串かつ
- 5 半分に切った豚肉に、半分に切った青じそを巻き、つまようじで止め、Aを順につける。
- 6 熱したフライパンに油を入れ、1を揚げるように焼く。合わせたBをかける。
- 7 【3】 グリーンピースの卵焼き
- 8 ボウルで卵、Aをよく混ぜ、グリーンピースを加えてさらに混ぜる。
- 9 小さい耐熱容器に1を入れ、ラップをせずに電子レンジで1分加熱し、取り出して混ぜ、さらに1分加熱する。
- 10 【4】 春雨サラダ
- 11 耐熱皿に分量の水、春雨、キャベツを入れ、ラップをして電子レンジで5分加熱する。流水で洗い、水けをきる。
- 12 ボウルで1、合わせたA、ほぐしたかにかまぼこを混ぜる。ハムは巻き、花に見立てる。



## レシピに使われている商品

CGC ごま昆布 120g