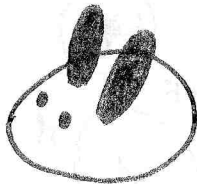
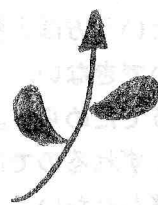
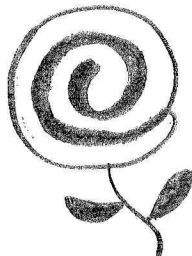


★ Q5. レシピを紹介できる方は教えてください。

- ① 残り物のシチューや、カレーの具をシリコンカップに入れ、ピザ用チーズをのせトースターで数分加熱する。《簡単グラタン風》
- ② かぶ、にんじんなどをすし酢につけておく。(前日の夜) 付け合わせに少し入れると、さっぱりしますよ。《根野菜マリネ》
- ③ 前日のおかず等を入れて、なんでも玉子焼き
- ④ 甘めの玉子焼き・・・卵をといて、砂糖とだし醤油を加え、ごま油で焼く。
- ⑤ 魚肉ソーセージをピューラーで細長くスライスする。スライスチーズを魚肉ソーセージと同じ幅に切る。魚肉ソーセージにスライスチーズをのせて巻く。《魚肉ソーセージチーズ巻》
- ⑥ うずらのたまごににんじんで耳をつける。ごまで目をつける。《うずらうさぎ》

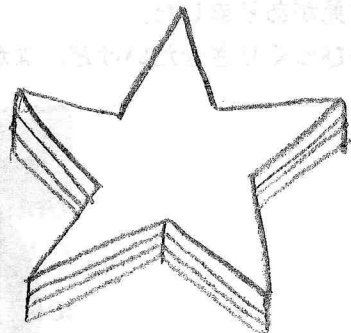
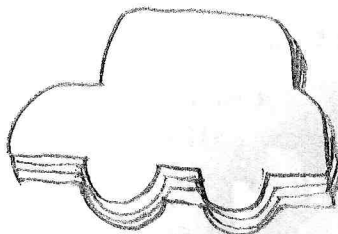


- ⑦ ハンバーグ、かぼちゃの煮物、スパゲティ、肉じゃが、唐揚げなど少し余分に作って、シリコンカップに小分けして入れ冷凍する。朝はレンジで温めてつめるだけでOK! (簡単で節約)
- ⑧ フライパンにといた卵(塩味)を流し入れ、その上にハムを並べる。ひっくりかえして軽く焼いたら、皿にとる。くるくるまいてラップで休ませる。1cmくらいに切って、ピックをさす。《ぐるぐる玉子焼き》



こういうピックが
100均で売っている
そうですよ

- ⑨ ハムとスライスチーズを重ねて、好きな型を抜く。これを4つ重ねると、すき間をうめるおかずになります。《ハムとチーズの型抜き》



♪アンケートのご協力ありがとうございました。朝の忙しいお弁当づくりですが、無理なく楽しんでつくりたいですね。