

# けんけつちゃんの大好物弁当 レシピ

## ● ひじきごはん

### 材 料

お米	1/3合
乾燥ひじき	5g
切干大根	6g
ツナ缶	1/6缶
こんにゃく	17g
にんじん	4g
枝豆（水煮）	15g
醤油	小さじ1と1/2
酒	小さじ1と1/5
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

### 作 り 方

- 1 ひじき・切干大根を水で戻し、水洗いしてザルにあげる。
- 2 こんにゃくを塩もみ洗いする。
- 3 ひじき・切干大根・こんにゃく・にんじんを細かく切る。
- 4 ツナは、缶の蓋で軽く油をきる。
- 5 洗ったお米に具と調味料を入れ、炊く。
- 6 炊き上がったごはんには枝豆を加え、よく混ぜあわせる。

## ● レバーコロッケ

### 材 料

鶏レバー	27g
じゃがいも	10g
たまねぎドレッシング	小さじ2
たまご	1/4個
小麦粉	小さじ1
パン粉	大さじ2
油	適量
レモン汁	4滴

### 作 り 方

- 1 レバーを洗い、水気を切り、細かく切る。
- 2 油をひいたフライパンで、1を炒める。
- 3 じゃがいもをラップに包み、レンジで3～4分加熱する。
- 4 2と3に、たまねぎドレッシング・たまご少々・パン粉少々を加え混ぜる。
- 5 4を丸め、小麦粉をまぶし、卵液、パン粉をつける。
- 6 180℃くらいに熱した油で3分程揚げる。

# けんけつちゃんの大好物弁当 レシピ

## ● ほうれん草入りたまご焼き

### 材 料

たまご	1/2個
ほうれん草	2枚
顆粒だし	適量 (小さじ1/8)
水	小さじ1/2 (無くても良い)
油	小さじ1/4
チーズ	けんけつちゃん 飾り切りの余り

### 作 り 方

- 1 たまごに顆粒だし・水（無くても良い）を加え、よく混ぜる。
- 2 1に細かく刻んだほうれん草と、飾り切りに使った余りのチーズを加え、よく混ぜる。
- 3 油をひいたフライパンに2を薄くのばし入れ、ほうれん草の偏りを箸で広げながら焼く。
- 4 端から手前に巻く。
- 5 フライパンの奥に焼けたたまごを移動させ、手前に2を流し入れ、巻く。

## ● けんけつちゃん、血液型アルファベット

### 材 料

パプリカ	2×3.5センチ
スライスチーズ	4×8センチ
海苔	少量
塩	適量
こしょう	適量

### 作 り 方

- 1 パプリカを飾り切りし、塩・こしょうで炒める。（けんけつちゃんの耳とハート部分）
- 2 海苔を2枚重ねて顔のパーツを作る。
- 3 チーズを2枚重ねて切る。  
(ペットボトルの蓋を転がしながら切るとよい)
- 4 海苔をアルファベットの形に切る。  
(AとOは縦半分に折った海苔を、Bは横半分に折った海苔を使うと簡単です)
- 5 ご飯が冷めたら、チーズとアルファベット形の海苔を飾る。

## 栄養成分表

1人分	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	532kcal	21.7g	18.3g	70.0g	246mg	8.0mg	39mg	6.3g	2.0g