

4月 お花見 お弁当アレンジ



お弁当を可愛く
デコレーション

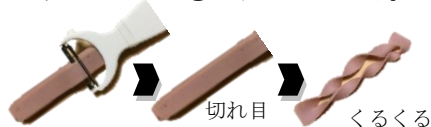
お花ソーセージ

【材料】4人分

魚肉ソーセージ 1本

【作り方】

- ①魚肉ソーセージはピーラーで薄くスライスする。
- ②半分は中央に切れ目を入れ、その切れ目に端の部分を何度か入れねじる。
- ③②をくるっと丸め、広がらないように残りの①を周りに巻く。



青豆入り花卵焼き

【材料】4人分

たまご 3個
グリーンピース缶 1/2缶
薄口醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1
油 小さじ1

【作り方】

- ①ボウルに卵を溶く。グリーンピース、調味料を加え、軽く混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①を 1/3 量流し入れる。
- ③半熟の状態になったら奥から手前に卵を折りたたみ、フライパンの端へ移動させる。再び油を敷き、残りの卵液を流し入れ、卵を少し浮かせて底部にも流し入れる。(②③を繰り返す)
- ④ラップで③を巻き、竹串を等間隔に 5 本巻き込み、ゴムで縛って形を整える。



【栄養価】1人分

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
花ソーセージ	40kcal	2.8g	1.6g	3.1g	0.5g
青豆入り花卵焼き	89kcal	6.3g	6.2g	1.3g	0.5g