



簡単でおすすめ お弁当に一品



テーマ：ちくわ

- ・ちくわを半分に切って、ポテトサラダを詰めて180℃くらいの油で揚げる。
- ・ちくわにプロセスチーズやきゅうりなど詰めてフライパンで軽く焼く。
- ・みじん切りにしたかにかまをマヨネーズ、わさびと混ぜ、縦半分に切ったちくわの上にのせてオーブントースターで焼く。
- ・縦半分に切ったちくわの上にチーズとマヨネーズをのせて焼く。
- ・ちくわを1箇所たてに切って開き、チーズ、ハム、海苔、かいわれをのせ、巻いて串とめる。
- ・ちくわをたてに切って梅肉やマヨネーズなど何かを塗ってから巻いてとめる。そのままでも焼いても揚げてもよい。

テーマ：卵焼き

- ・ツナ入り
- ・チーズ入り
- ・かにかま入り
- ・きゅうりを細かく刻んで入れる
- ・明太子やウインナー、ソーセージなど中に巻いて焼く
- ・サンマの蒲焼き（缶詰）を入れる

他にあるよ♪

- ・アルミカップの上に餃子の皮をしいて、ピザソース、ウインナー、ピーマン、トマトなどをのせ、チーズをのせてトースターで焼く。
 - ・人参を千切りにして、ツナと炒め醤油で味付け。好みで卵を入れても良い。
 - ・しいたけにチーズをのせてオーブントースターで焼く。
 - ・ロコモコ。白ご飯の上に市販のハンバーグと目玉焼きをのせる。
 - ・フライパンでハムを焼き、その上に卵を落として火が通ったら二つ折りにして更に焼く。包丁で真ん中を切って出来上がり。
 - ・ゆで卵を半分に切って黄身を取り出し、マヨネーズとねぎ（七味もよい）と和え、ゆで卵の白身に盛り付ける。
 - ・卵焼きを少し濃いめの味付けで焼いて冷凍。そのままお弁当に入れると保冷剤代わりにもなってよい。しっかり火を通しておくことがポイント。
 - ・ささみのごま味噌焼き（2人分）ささみ4本、A（みそ小さじ2、みりん・マヨネーズ各小さじ1）白ごま大さじ2、黒ごま大さじ1、酒・醤油各こさじ1
- 作り方：Aを混ぜてささみに塗り、ごまを混ぜて押さえつける。サラダ油を熱してフライ返しで押さえながら2~3分焼く。裏返してさらに1~2分焼き、酒・醤油を回し入れて汁気をとばす。冷凍可能。

テーマ：ピーマン

- ・ピーマンを短冊に切り、ラップをしてレンジで1分くらい加熱、塩昆布とごま油を混ぜる（塩昆布を入れすぎないように注意）。
- ・ピーマンとしおっとうごま油で炒める。
- ・ピーマンとツナを混ぜ、醤油をかけてレンジでチン。ピーマンを千切りにし、少量の油で炒める。しなりしたら少々の醤油まわしかけ、火を止めて鰯節をまぶす。

テーマ：巻物

- ・えのきをベーコンや豚肉で巻いて焼く。
- ・スティック状に切って下ゆでした野菜（人参、えんどう、オクラ、じゃがいも、アスパラ、ブロッコリーの芯）をベーコンで巻いて焼く。
- ・短冊切りしたなすを豚肉で巻いて焼く。醤油、砂糖、みりんで味付けし、汁気がなくなるまで煮る。
- ・うずらをベーコンで巻いて焼く。
- ・湯通しした厚揚げを一口大に切ってベーコンで巻く。ソテーして焼き肉のたれで味付けする。
- ・きんぴらごぼうを薄切り豚肉で巻き、フライパンで焼く。すきやきのたれで味付けする。

YKK

うちの子は（猶興館）
このおかずが
大好きばい♪

1位 鶏のからあげ



2位 玉子焼き



3位 ハンバーグ



*保護者アンケート結果

購買部で注文できるよ
猶興生 おすすめ弁当!!

1位 カツカレー (450円)



2位 唐揚げ弁当 (330円)



3位 チキン南蛮 (330円)

ランチ

弁当作りの救世主
冷凍食品♪

プリプリの
エビシューマイ (味の素)

コーンクリーム
コロッケ (ニッスイ)

からあげチキン
(ニチレイフーズ)

その他：たらこスパゲティー（オーマイ）、ひじきの煮付け、coco 茄番屋カレコロッケ、きんぴらごぼう（ニッスイ）、れんこんひき肉はさみ揚げ、ミニハンバーグ（ニチレイフーズ）、えびひじきのふんわり揚げ、レモンとバジルのチキン香り揚げ（味の素）、焼き肉のたれ牛カルビマヨネーズ、えびとチーズのグラタン、照り焼きソースの鶏マヨ（MARUHA NICHIRO）、北海道栗かぼちゃこうじ（テーブルマーク）、鶏つくね串（ケイエス）

*保護者アンケート結果

購買部の自販機
猶興生 おすすめパン!!

1位 メロンパン

2位 チョコレートワッフル

3位 莓ミルクワッフル (各130円)



*平成29年度よりPTAでパンの自動販売機を設置しています。

