

秋のお出掛けに、たくさん作って家族で！ お子さんの遠足にも！

ロールサンドのうきうき弁当

ロールサンド2種

材料 (大人2人、子ども1人分)
サンドイッチ用パン……………10枚
カボチャ……………130g
メープルシロップ……………大さじ1½
キュウリ……………1～2本
カニかまぼこ……………7～8本
塩……………少々
バター……………適量

作り方

- 1 カボチャを皮ごとラップで包み、レンジで1分、ひっくり返してさらに30秒加熱する。くり抜いた実をメープルシロップと混ぜ合わせる(※)。キュウリはピーラーでリボン状に薄く削り、塩をまぶして5分置く。ペーパータオルで挟んで水気を切り、半分の長さに切る。
- 2 *サンドイッチ用パン5枚の真ん中辺りを小さい型で数か所抜く。端の部分を残して均等に1の(※)を塗り、手前から巻いてラップで包み、両端をリボンなどで結ぶ。
- 3 残りのパンにバターを塗り、端の部分を残して1のキュウリを均等に敷き詰める。キュウリのいちばん手前にカニかまぼこを横1列に載せ、パンからはみ出た部分を切る。パンを手前から巻き、2と同様に両端を結ぶ。



* は子どものお手伝いポイントです。

クリスピーささみスティック 作り方

材料 (大人2人、子ども1人分)
鶏ささみ肉……………4本
小麦粉……………¼カップ
カレー粉……………小さじ1
A 塩……………小さじ¼
溶き卵¼個+水……………¼カップ
コーンフレーク(プレーン)…3カップ
揚げ油、ケチャップ……………各適量

作り方

- 1 鶏ささみ肉は縦半分に切り、長さも半分に切る。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせて1をくぐらせ、*手で軽くもみ砕いたコーンフレークを付ける。
- 3 フライパンに深さ2cmくらいまで油を入れて180℃に熱し、2を途中ひっくり返しながらか2～3分揚げる。好みにケチャップを付ける。

野菜とウインナーのチーズフォンデュ

材料 (大人2人、子ども1人分)
ウインナー……………4本
ブロッコリー……………½個
ジャガイモ……………2個
ミニトマト……………5～6個
A ビザ用チーズ……………80g
牛乳……………大さじ1½
塩……………少々

作り方

- 1 半分に切ったウインナー、小房に分けたブロッコリーを、塩少々を加えた熱湯でゆでる。ジャガイモは皮ごとラップで包んで、レンジで3分加熱し、ひっくり返してさらに2分加熱し、皮をむいて一口大に切る。
- 2 Aを容器に入れてレンジで40秒～1分加熱し、よく混ぜる。
- 3 *1とミニトマトを1つずつ2に絡めて皿に置き、チーズが固まるまで冷ます。

手で持って食べやすいロールサンドと、
バリバリの食感が楽しいささみスティック。
チーズでおめかしした野菜も入れて、見た目も
栄養バランスも◎のお弁当です。

案・料理・スタイリング／中村陽子 撮影／田口周平

VOL.7

※レシピを「おやこCAN」ホームページでも
紹介しています。
<http://oyakocan.jp/>