

2013年6月11日

◆ 夏の味方弁当 ◆



夏場のお弁当作りって気をつけないと、すぐに傷んでしまいますよね。

今日は 管理栄養士 有井京子先生に
夏のお弁当作りのコツを教えてください♪

おまけに、なんと7品もおかずを作ります
レパートリーが増えること間違いなしですね

写真は、えのきのベーコン巻を作っているところです

卵焼きはみつ葉入り！
切り方を工夫してハート型に♡



なすとピーマンのオイスター
ソース炒めは彩りよく！



えびカツは、こんがりと焼けて
おいしそうです



さつまいもの甘煮も、ほどよい
甘さに仕上がりました。



きゅうりも飾り切りにすると
キレイですね



さーて、いよいよ詰めましょう！



今日はたくさんのおかずがあるので、ごはんは
控えめに。

新ごぼうのゴママヨネーズ和えはいい歯ごたえ！
鶏の照り焼きも串にさして食べやすく！

食べるのがわくわくしてきますね☆
では、いただきます！

お問い合わせ
水島ガスショールーム 暮らしの交流館 れすぱ

〒712-8014 倉敷市連島中央1丁目12番19号
TEL 086-440-6277

【開館時間】10:00～17:00 【休館日】水曜日、お盆、年末年始

