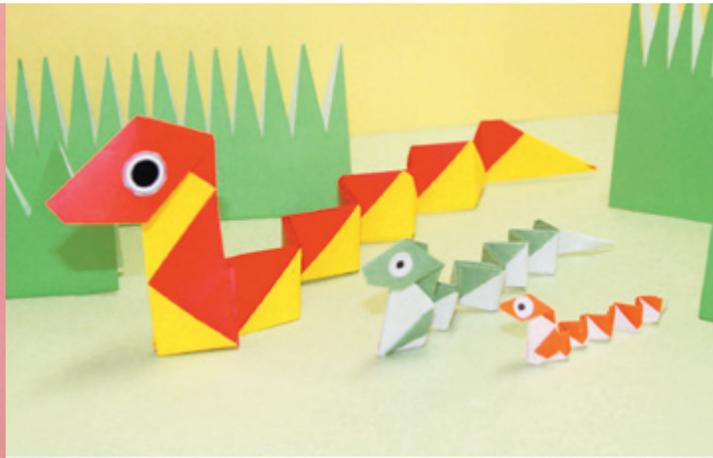




やしお



●発行／八潮市 ●編集／広聴広報課 〒340-8588八潮市中央1-2-1
TEL 048(996)2111(代表) ホームページ <http://www.city.yashio.lg.jp/>
FAX 048(995)7367 Eメール kochokoho@city.yashio.lg.jp



こまちゃん弁当

エネルギー 569Kcal たんぱく質 20g

顔(鮭おにぎり) 1人分

ごはん……………茶碗軽く1杯
鮭ほぐし身……………大さじ1~2
のり……………1/8枚

ごはんを鮭のほぐし身を混ぜて楕円形のおにぎりを作ります。のりで目と口を切り抜き貼り付けます。

おかず(4人分)

ウイナーソーテ 卵焼き
ウイナー……………4本 卵……………2個
ケチャップ……………少々 砂糖……………大さじ1
ゆでて、ケチャップをからめます。 枝豆むき身……………10粒
油……………少々
枝豆入りの卵焼きを作ります。

肉巻き インゲン、にんじんはゆで、豚肉で巻きます。フライパンに油(分量外)を熱し、巻き終わってから焦げ目が付いたら、調味料と水で煮からめて全体に火を通します。輪切りにします。

※1人分に取り分けます。



市のマスコットキャラクター「ハッピーこまちゃん」のお弁当です。

八潮の特産品である小松菜や枝豆を使っています。ご家庭でも作ってみてください。

頭(小松菜ソーテ&ポテト) 1人分

小松菜……………2株
ごま油……………小さじ1
塩、こしょう
じゃがいも……………1/4個
バター……………小さじ1
牛乳……………大さじ1
塩……………少々
ハム……………1枚

小松菜は、葉と茎に分けてそれぞれ炒めて、塩、こしょうします。じゃがいもは、ゆでてつぶし鍋に入れバターと牛乳を混ぜ、火にかけて練りマッシュポテトを作ります。頭の部分にマッシュポテトで形をつけ葉で形を整えます。リボンはハムで作ります。頭の上にレタス(分量外)を飾ります。

デザート(20コ分)

寒天……………1袋 鍋に寒天と砂糖、水
いちご……………1パック を入れ煮ます。火から
牛乳……………200cc らおろしたら牛乳を
水……………300cc 加え型に流します。
砂糖……………100g 固まらないうちにイチゴを置きます。