



かわいくて、お弁当にピッタリ！

ぱくぱくピック

【材料】 12本分

鶏ムネ肉	70g(皮は取り除く)
0.2%の塩水	※1Lの水に塩小さじ1(2g)
卵	2個(100g)
昆布茶	小さじ1/2(2g)
水	大さじ2(30mL)
油	大さじ1(14g)
かまぼこ	1/6本(24g)
ベビーチーズ	2個(27g)

このレシピのポイント

かわいく、食べやすいのでお弁当にもぴったりです。

健康的な食事をお弁当に取り入れる方法の1つに「3・1・2お弁当法」があります。主食・主菜・副菜をそれぞれ3：1：2の割合でお弁当箱に詰めていくという方法です。詳細は「3・1・2お弁当法」で調べてみてください。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.2g カロリー 23kcal

栄養価(1本分あたり)

たんぱく質	2.2g	食物繊維	0.0g
脂質	1.3g	カルシウム	16mg
炭水化物	0.6g	鉄	0.1μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ベビーチーズは0.7cm角に切っておく。
- ②かまぼこを0.7cm角に切り、フライパンで中火で1分炒める。
- ③鶏ムネ肉を0.7cm角に切り、沸騰した塩水に入れて中火で5分茹でて、ざるにあげておく。
- ④卵をしっかり溶き、昆布茶、水を加え、油をひいたフライパンで卵焼きを作る。冷めてから0.7cm角に切る。
* 食中毒対策のため、完全に火が通るまで加熱してください。
- ⑤ベビーチーズ、かまぼこ、卵焼き、鶏ムネ肉をピックに刺せば完成。
* お弁当には冷ましてから詰めてください。

雪花菜作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科