



カジュアルクッキング講座

3月テーマ：お弁当

お弁当=大変！と思わないで！
楽しんでお弁当作りをしよう♪

Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月 漬けおき、炒めおき

10月 ストック食材 <缶詰&乾物>

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

<2021年>

1月 下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 ??????

Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

【4月サロン日程の変更のお知らせ】

第1土曜（3日）

第3日曜（18日）

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

3月6日(土) 15時

MONTHLY THEME:

お弁当

早速ですが！みなさん、
普段お弁当作りはしますか？



唐揚げ、卵焼き、タコさんウインナー、
お肉が沢山あると嬉しい・・・



ぐっちさんは好きなおかずなに～？



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

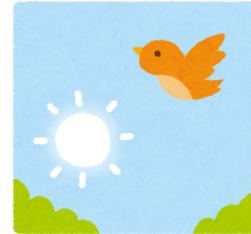
前編

3月6日(土) 15時

お弁当

お弁当作りのイメージ

詰め方が難しい



おかずがマンネリ

忙しい朝に
数種類のおかずの
準備は大変!

そうそう、よくみなさんからいただくお声だね

など大変なイメージが多め・・・



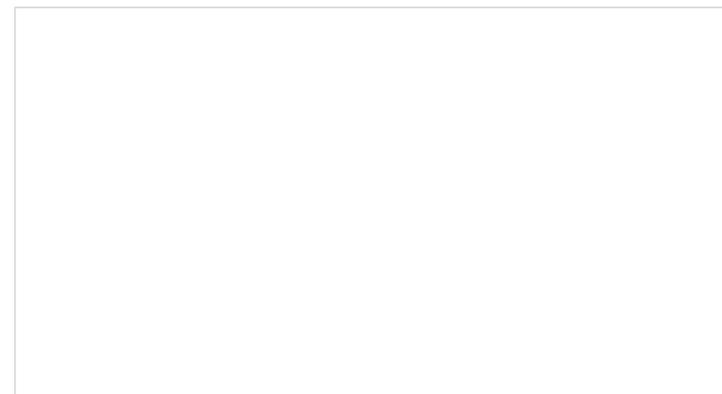
CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

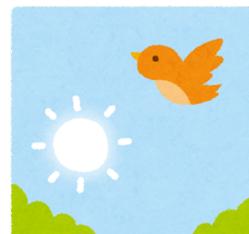
お弁当



お弁当作りのイメージ

楽

詰め方が難しい



楽

おかずがマ

お弁当作りは「作らなければ」と思わず気軽に♪朝に
決まりはないので、まずは楽しむことから！大変～！

楽



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

3月6日(土) 15時

MONTHLY THEME:

お弁当



では、楽しむには？のアイデアを
全2回にわたりお伝えいたします！

【本日の流れ】

- ①形からでもいいよね！
ぐっち夫婦愛用お弁当箱のご紹介
- ②楽しむにここは押さえて「汁漏れとすき
ま」
- ③お弁当を作るときに使いやすい道具紹介
- ④詰め方の3ステップ
- ⑤実践
- ⑥まとめ

あれ、ぐっちさんどこ行った??



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

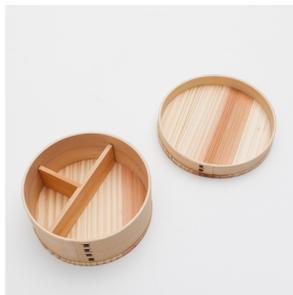
3月6日(土) 15時

お弁当

①形からでもいいよね！ぐっち夫婦愛用お弁当箱のご紹介



「曲げわっぱ」



- ここがお気に入り！
- ・ホッとする雰囲気
 - ・通気性が良いため夏でもおかずが痛みにくい

お気に入りのだと作るのも
楽しくなるよね ^^



「ステンレス」



- ここがお気に入り！
- ・臭いや色移りがしにくい
 - ・錆びにくい
 - ・ステンレスは食洗機もOK

最近は色々な種類が販売している
から選ぶのも楽しいね！



画像URL
https://www.nackstyle.jp/act-detail/genre-9/orikane_cd-005841572?cid=C10KCOAH2BBbDARisAJezXIG15zkXT18e0xiMeiFemz1z1Q5vunX12MEIvwnUAReFHAPQov0rwaASTXEALw_wcB
<https://wowma.jp/item/609180730>
<https://hugokum.sho.jp/97092>
https://item.rakuten.co.jp/akarica/ed3102999/?scid=s_kwa_pla_unpaid_401550

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当

②楽しむにはここを押さえて「汁漏れ」と「すきま」対策

せっかくのお弁当に汁漏れがあったり、ずれてしまうと
少し落ち込みますよね...
そこで！ぐっち夫婦流対策のご紹介★

ぐっち夫婦流の汁漏れ対策：

- 吸水する食材を混ぜる（かつお節やすりごま、天かすなど）
- プラスチック製の仕切りやホイルカップより **リーフを使う**



OR



こっち！

ぐっち夫婦流のすきま対策：

- 練り物（ちくわやかまぼこ）とチーズは便利！ミニトマトも彩りに♪
形が変わるので使用しやすいよね。

リーフだと色もよくて、
全部食べれるから良いね



汁っぽさが気になる場合は
シリコンカップだとエコで◎



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当

③お弁当を作るときに使いやすい道具紹介

Good

小さめの調理器具



朝から洗い物に負担をかけたくないので
小さめの物を使用してます
あとは片手鍋とフライパンのサイズを
一緒にしておくとう蓋も一緒に便利♪



Good

あるとプチ嬉しいシリーズ



朝生ゴミを水回りにためたくないとき
すぐにゴミ箱を作れて気持ちがスッキリ！
OXOさんの計量カップは電子レンジも
大丈夫なのでお気に入りです！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当

④ 詰め方の3ステップ

① ご飯



ご飯とメインの間
リーフで仕切り
ポイントその①

ものにもよりますがごはんを幅広めに、
少し傾斜をつけて詰めてから上に
のせるように盛り付けると、ごはんの
白い部分が減って彩りよく見えます！



② メイン



メインと副菜の間
リーフで仕切り
ポイントその②

全体的に、赤・黄・緑がバランスよく配置
されていると見栄えが良く見えやすいので、
隙間ができないように詰めてね^^



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当



今日はお弁当でも普段のおかずにもOKな
メインと彩りの良いおかずと一緒に実践！



最後は実際にお弁当に詰めていきます！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当

MONTHLY RECIPE:

豚肉ときのこの甘辛生姜漬け炒め

<材料> (2人分)

- ・豚こま...200g
- 【A】
- ・しょうが(すりおろし)
...小さじ1
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・砂糖...大さじ1
- ・みりん...小さじ1

- ・きのこ(お好みのもの)...60g
- ・サラダ油...小さじ1
- ・七味唐辛子(お好みで)...適量

<つくり方>

- ① 保存袋に豚こまと【A】入れて揉み込む
★ここで下味冷凍にしてもOK!
★そのまま調理の場合は15分位つけておくと◎
その間に副菜を仕込んでおくと◎
- ② きのこ類は石づきを取り、
食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ①を入れ炒める。
色がついたらきのこを入れる
- ④ きのがしんなりしたら完成
お好みで七味唐辛子をかけて召し上がれ♪



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当

MONTHLY RECIPE:

レンジでできるさつまいものレモン煮

<材料> (2人分)

- ・ さつまいも...1本
- ・ レモン...2枚

【A】

- ・ 砂糖
- ・ はちみつ...小さじ1
- ・ レモン汁
- ・ 水...50ml

<つくり方>

①

さつまいもは7-8mmの輪切りにして水にさらす。
レモンを輪切りにする。

②

耐熱容器に①、レモンの輪切りを入れて
【A】を入れてふんわりラップをし
電子レンジ600Wで5分ほど加熱する。
※さつまいもの大きさに応じて加減して

③

粗熱を取って冷ます



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当

MONTHLY RECIPE:

香ばし！焼きブロッコリーのバター醤油炒め

<材料> (2人分)

- ・ブロッコリー...1個
- ・コーン...80g
- ・油...小さじ1
- ・しょうゆ...大さじ1/2
- ・バター...5g
- ・塩・こしょう...少々

- ・かつお節...1パック

<作り方>

- ① ブロッコリーは茎を落とし、小房に切り分ける
さっと洗って水にくぐらせる。
※お子さま用など、柔らかめに仕上げたい方は
切った後に水にくぐらせラップをし、
レンジ加熱（目安は600W1分）してね。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、
ブロッコリーを焼く。
焼き目が付いたら何度かひっくり返し
両面を弱火でじっくりと。
- ③ 焼き色がついたら、コーンを入れて炒め合わせる。
- ④ しょうゆ、バターを入れてさっと炒め合わせ、
塩・こしょうで味をととのえ、
かつお節をさっと混ぜてね♪



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当

最後に！お弁当箱に詰めてみよう！

① ご飯



ご飯とメインの間
リーフで仕切り
ポイントその①

ものにもよりますがごはんを幅広くに、
少し傾斜をつけて詰めてから、
上にのせるように盛り付けると、
ごはんの白い部分が減って彩りよく見えます！



② メイン



メインと副菜の間
リーフで仕切り
ポイントその②



炒め物がメインであれば
のつけ丼でもいいね！

③ 副菜

全体的に、赤・黄・緑がバランスよく配置されていると
見栄えが良く見えやすいので、隙間ができないように
詰めてね^^

+Aでミニトマトなど♪



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

3月6日(土) 15時

お弁当

今日のまとめ

お弁当作りを楽しもう！では楽しむためには・・・??

- ・ お弁当箱も楽しく選ぼう♪
曲げわっぱやステンレスなど種類たくさん
- ・ 汁漏れ、すきま対策をして
リーフで仕切って全部完食 ^^
すきまはちょこっと詰めで埋めよう~
- ・ 道具も使いやすいものにするとうれしくなるよ♪
お弁当作りは小さめの調理道具が便利だよ
- ・ お弁当の詰める順番はご飯、メイン、副菜！
隙間を埋めていこう~！



後編もどうぞ



Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

よろしくお願いします♪



<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月 漬けおき、炒めおき

10月 ストック食材 <缶詰&乾物>

11月 調味料

12月 お気軽おもてなし

<2021年>

1月 下味冷凍

2月 おつまみ

3月 お弁当

4月 食材別の使い切りのコツ

5月 頑張らないおかし

6月 ???????