



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月サロン日程のお知らせ】

第1土曜（3日）

第3日曜（18日）

【5月サロン日程のお知らせ】

第1土曜（8日）

第4日曜（22日）

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

3月20日(土) 15時

MONTHLY THEME:

お弁当

前回の振り返り

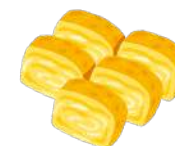
テーマ：お弁当作りを楽しむ！そのためには？

◎お弁当箱にこだわる

◎汁漏れ、すきま対策をして

◎道具も使いやすいものにするとなんか楽しくなるよ♪

◎お弁当を詰める順番はご飯、メイン、副菜



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当

こんなお悩みございませんか・・・？

照り焼き、炒め物、揚げ物・・・



メインはなんとなく思いつくけれど、
他に何入れようか悩んでしまうことあるのでは？

そんなときのアイデアを後編ではお伝えします！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当

今回の内容

シンプルでも立派なお弁当！
これを知っておけば嬉しいアイデア

- ①卵は七変化！巻いても、包んでも、挟んでもよし◎
- ②ごはん+@でバリエーションUP
- ③副菜おかずは家にある野菜で、知っておくと便利な味付け
- ④ごはんだけじゃない！麺もパンもあり◎



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当

①卵は七変化！巻いても、包んでも、挟んでもよし◎



お弁当作りの定番おかず「卵料理」
みなさんはどんな卵料理を作りますか？

たまご焼き・オムレツ・ゆで卵
目玉焼き・いり卵…

おすすめはこちら★

卵1個でつくるオムレツ（紅ショウガと青ネギ）

材料

卵…1個

紅生姜…小さじ1

青ネギ…適量

醤油…小さじ1/2

作り方

①卵を溶きほぐし、材料を全て加えて混ぜる

②フライパンにオイルを中火で熱し、①を流し入れる。

③菜箸でかき混ぜて半熟状になったら、へらなどで半分折りたたんで半月形にまとめる。

火を止めて余熱で中まで火を入れる



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当



② ごはん+@でバリエーションUP

おかずの品数ばかり頑張りがちですが、
ごはんをアレンジしたり、メイン級のごはんアレンジも
知っておくと普段のお弁当作りがラクになります！

混ぜごはん、炊き込みごはん、
のっけごはん、冷凍チャーハンアレンジなど！

おすすめはこちら★

ごはん混ぜるだけであっという間に主役に大変身！

◆材料

- ・ごはん…200g
- ひじき(市販)…1パックまたは1袋
- 油揚げやベーコン、ハムなど…適量
- どちらもご飯に混ぜるだけ！



簡単混ぜご飯のアイデア
いっぱいです！



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当

③副菜おかず

家にある食材だけでもベースを知っていればパパッと副菜



知っていると便利な副菜作りの最高テクニック！
各味の和え(マリネ)アイデアを知っておくといい！

A : 洋風マリネ (レモン汁、オリーブオイル、塩・こしょう)

B : だし和え (めんつゆ、かつお節)

C : 中華和え (ごま油、塩、鶏ガラスープの素)

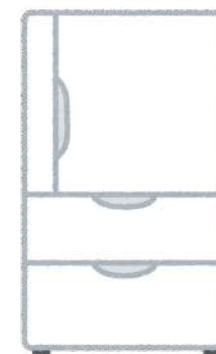
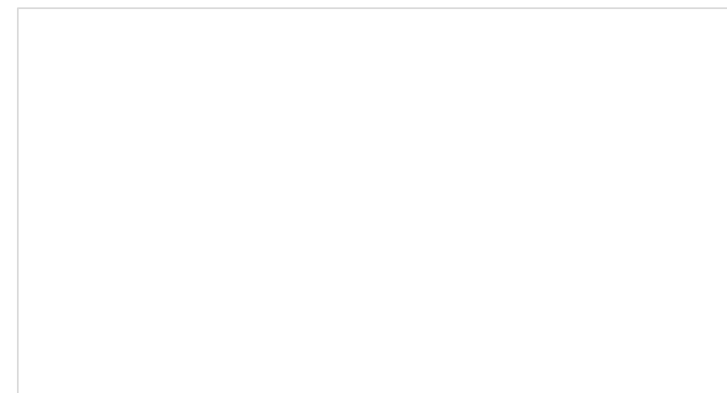
冷蔵庫にある野菜を切って、和えるだけで完成！

例えば・・・こちら★

A : 刻み野菜とチーズのサラダ (きゅうり、セロリ、プロセスチーズ)

B : だし和え (黄パプリカ、ミニトマト)

C : きのことんにんじんのごまナムル (しいたけ、にんじん、ごま)



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当

④ごはんだけじゃない
パンやスープも!?



スープジャーに入れて持っていてもいいよね!
スープパスタやリゾットなど変幻自在!



+



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

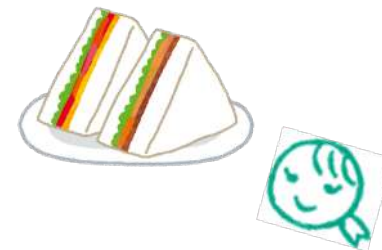
お弁当



それでは実践！
今日作るの？

1) ナポリタン巣ごもり弁当

2) サンドイッチ弁（えびブロたまごのごろっとサンド）



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当

MONTHLY RECIPE:

ナポリタン巣ごもりのつけ弁当

<材料> (2人分)

- ・卵…2個
- ・ウイナーソーセージ…2本
- ・ピーマン…2個
- ・しめじ…1パック(約100g)
- ・あたたかいごはん…適量

【A】

- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・ウスターソース…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1

オリーブオイル…適量

粗びき黒こしょう…少々

★丸いお弁当箱がおすすめ😊

<つくり方>

- ①ウイナーは斜め切りに、ピーマンは縦半分に切って5mm幅に切る。しめじは石づきをとってほぐす。
- ②フライパンにオイルを熱し①を炒める。しんなりしてきたら【A】を入れて炒め合わせる。
- ③全体に味がなじんできたら、2等分にする。ドーナツ型に広げ、卵を落とす。ふたをして蒸し焼きにする。
- ④器にご飯を盛り、③をのせる。粗びき黒こしょうをふる。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当

MONTHLY RECIPE:

えびブロたまごのごろっとサンド

<材料> (2人分)

ポイルえび…100g
 ブロッコリー…1/2個
 ゆで卵…2個 (茹でておいてね)
 食パン (サンドイッチ用、または6か8枚切り)
 レタス…1/4個
 バター…適量

【A】
 マヨネーズ…大さじ3
 牛乳…大さじ1
 塩・こしょう…各少々
 粒マスタード…大さじ1

<つくり方>

- ①ブロッコリーは小さめに刻む。
鍋に湯を沸かして塩を入れ茹でる。粗熱を取り、ペーパーなどに包んで水気をよくとる。
- ②えびは1cm幅に刻む。
- ③卵はフォークでつぶし、【A】を混ぜ合わせる。
ブロッコリー、えびを合わせる。
- ④パンにバターを塗る。レタス、③をはさむ。



CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

3月20日(土) 15時

お弁当

今日のまとめ

シンプルでも立派なお弁当！
これを知っておけば嬉しいアイデア

- ①卵は七変化！巻いても、包んでも、挟んでもよし◎
ご家庭にある材料を少し入れても♪
- ②ごはん+@でバリエーションUP
ご飯に味をつければ立派なおかず！
- ③副菜おかずは家にある野菜で、知っておくと便利な味付け
マリネなどはお弁当でも大活躍！
- ④ごはんだけじゃない！麺もパンもあり◎
いつもと違うお弁当で気持ちも嬉しくなるね♪



来月もどうぞ



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 ??????