

# 春のおべんとうを作ってみました！

【5月の食育だより】に掲載しているおべんとうのうさぎと星のおべんとうを作ってみました。

それぞれのおべんとうのご飯とおかずを紹介します。

おべんとうは大（お皿盛）・中（600ml）・小（400ml）の器にそれぞれ盛り付けています。

## ★うさぎと星のおべんとう★

- えんどうごはん
- 豚肉のオクラ巻き
- うさぎのかまぼこ
- ハムの花飾り
- バターポテト
- 春キャベツのソテー

いろいろな(大・中・小)サイズのおべんとうです！



小サイズのおべんとう



えんどうごはん



えんどうごはんは、えんどう豆と塩を入れて炊き込むと、ご飯全体に豆のいい香りがします

えんどう豆を塩茹でして、炊きたてのご飯に混ぜると、豆のみどりがきれいです

うさぎのかまぼこ



さっと茹でたかまぼこの色のついた部分に切り込みを入れ、くると巻き込みのりでめをつけます

春キャベツのソテー



バターポテト



豚肉のオクラ巻き



豚肉に小麦粉をまぶし、茹でたオクラを巻き、焼きます。火が通ったらさとう・しょうゆで味をつけます  
オクラは切ると星の形になります