

ほべたん弁当を作ってみよう!

最初にほべたんの顔を
お弁当箱に置いてから
カラフルなおかずを
かわいく詰めてね!



プチトマト
赤が入ると華やかになるよね! トマトが苦手な人は、おかずの上にケチャップをかけるといいよ!

ハートの卵焼き

甘辛チキン南蛮カツ

お花のにんじん

枝豆あおむしくん

茹でたブロッコリー

お花のウイナー
コーンはウイナーをお弁当箱に詰めてから入ると挟みやすいよ!

炒めたレンコン
レンコンは、緑や茶色のおかずの上にのせると、レンコンの穴から見えて映えるよ!

レタス
隙間ができたらレタスやサラダ菜を入れてね!

ほべたんおにぎりの作り方



- 1 食品用ラップでほべたんの顔の形、耳、髪型のおにぎりを作る。
- 2 はさみを使ってのりを切り、目、鼻、口をつまようじを使って顔の上にのせる。
- 3 ハムをほべたんの髪のように切つてのせ、ほべたんに桜でんぶをのせる。
- 4 かわいいほべたんのできあがり〜♡

【のりの形】



口は別々に切つてのせると簡単だよ!

【ハムの形】



同じおかずを詰めてアレンジ弁当を作ってみよう!

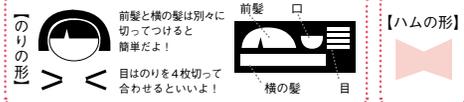
女の子のおにぎりの作り方



髪型を変えれば簡単に男の子も作れちゃうよ!



- 1 食品用ラップで丸い形のおにぎりを作り、前髪をつけてから横の髪をつける。
- 2 目、口をつまようじを使って顔の上にのせる。
- 3 リボンの形のハムをのせればできあがり〜♡



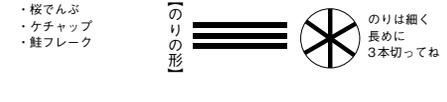
てまり風おにぎりの作り方



てまり風おにぎりは、ほべたんや女の子のおにぎりより簡単だよ!



- 1 4色の混ぜご飯を作る分量は、色や味を見ながら調整する。
・細かく刻んだ野菜菜漬け
・桜でんぶ
・ケチャップ
・鮭フレーク
- 2 食品用ラップで小さめの丸いおにぎりを作り、のりを放射状に巻く。
- 3 おにぎりを斜めに配置するとおかずが入れやすい。



作ってみたい? どうだった?



初めて作っただけで、楽しくて夢中になったよ! 材料はいつもと変わらないのに、切り方や見せ方がかわいくなって、おいしく感じだよ!



のりを細かく切るのはちょっと難しかった。慣れないと少し時間がかかりそうだけど、こごぞという時間がんばってみたい!



いつものお弁当に、1つだけでもかわいいおかずが入っていたら、高校生の娘も喜んでくれそう。皆さんもぜひ、チャレンジしてみてくださいね!

※梅雨から夏の時期はお弁当に生野菜を入れるのは注意しましょう。

コープデリにいがた編集委員会発

こいぶふるチャレンジ隊①

かゆいお弁当を作りたい!!



まずはまわりに詰めるおかずを作ろう!
いつもの食材をかわいくアレンジ!

新生活も始まり、これからお弁当作りが増える方もいると思います。おにぎりにのりで顔を描いたり、おかずにひと工夫をしてかわいくなり、せつかくだからかわいなお弁当を作ってみたくて、初心者にはハードルが高すぎる?! キャラ弁作りが得意な編集委員メンバーに教えてもらい、みんなで挑戦してみました!

甘辛チキン南蛮カツくん



- 1 甘辛チキン南蛮カツを加熱し、冷ましておく。
- 2 スライスチーズのシートを開き、つまようじで直径約1.5cmの円を描き取り抜く。
- 3 ②の裏側にマヨネーズを塗り、目の位置に貼る。
- 4 黒目の形に切つたのりをチーズに貼る。

Point

チーズはつまようじを素早く動かした方がきれいに円を描ける



ここでは甘辛チキン南蛮カツを使用しました

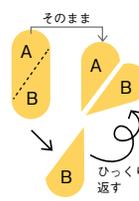
ハートの卵焼き



- 1 卵2個で厚焼き卵を作る。お弁当箱の高さと同じ幅に卵焼きを切る。
- 2 ①の一切れを、切り口を上に向けておき、写真の位置で斜めに切る。
- 3 下の図を参考に切ったAはそのままで、Bをひっくり返し、切り口を合わせる。

Point

チーズはつまようじを素早く動かした方がきれいに円を描ける



ハートの形がうまく作れない場合、斜めに切る時に角度を変えてみるといいよ!

枝豆あおむしくん



- 1 冷凍むき枝豆を表示通りに加熱し、血に広げる。7-8個選び、つまようじで枝豆の中心を刺していく。

Point

枝豆はできるだけ同じ大きさを選ぶときれいに見える



- 1 やわらかく塩茹でしたにんじんを花のクッキー型で抜く。

Point

切り込みを深く入れすぎると、ウイナーが割れたり、コーンが挟まりにくくなる

お花のウイナー



- 1 ウイナーを横半分に切る。
- 2 切り口に放射状の切り込み(深さ約1cm)を写真のように入れる。
- 3 ②をフライパンで転がしながら炒め、切り込みの中心にコーンを1粒挟む。

Point

切り込みを深く入れすぎると、ウイナーが割れたり、コーンが挟まりにくくなる