

# この春、お弁当をつくって 出かけませんか。

ピクニックにぴったりのお弁当レシピ



## 角煮豚と野菜のバジル串焼き

調理時間:約50分



### 材料(4人分)

豚バラ肉(ブロック):400g  
バジル:10g  
【A】しょうゆ:100ml  
水:100ml  
酒:20ml  
みりん:20ml  
砂糖:大さじ3  
顆粒だしの素:小さじ1  
黒こしょう:適量  
ミニトマト:適量  
グリーンアスパラガス:適量  
マッシュルーム:適量

### 作り方

- 1 圧力なべで豚ばら肉を煮る。  
電気圧力なべに3cm角に切った豚ばら肉、A、バジルを茎ごと入れて[高圧/10分]で調理する。
- 2 サテを焼く。  
ミニトマト、4cm長さにしたグリーンアスパラガス、マッシュルーム、①を竹串にさす。グリル皿に並べ、スチームオープンレンジで、[グリル/両面上段/5分]に設定し、「スタート」ボタンを押す。

## カラフルロールおにぎり

調理時間:約30分



### 材料(4人分)

ご飯:500g  
【A】さけフレーク:20g  
たくあん:20g  
桜でんぶ:小さじ2  
青のり:小さじ1  
白ごま:小さじ1  
塩:適量

### 作り方

- ボールは直径15cmのものを5つ用意してください。
- 1 カラフルおにぎりを作る。  
ご飯を5等分にわけ、Aの各具材を混ぜ合わせる。青のりと白ごまは塩で味を調える。ラップをひき、各ご飯を約20gずつ縦に平らに並べる。手前から巻き、端のラップをねじる。