



※弁当箱はスクーター社製(品番RB3A)450ml用を使用しています。ご飯の分量はお持ちの弁当箱サイズに合わせて調節してください。

## 野菜巻き

材料(4個分)

- 薄焼き卵・・・1枚
- ハム・・・1枚
- スライスチーズ・・・1枚
- きゅうり(千切り)・・・15g
- 人参(千切り)・・・15g
- マヨネーズ・・・大さじ1/2

## 作り方

- ①薄焼き卵にマヨネーズを塗り、ハム・スライスチーズ・きゅうり・人参の順番にのせて巻く。
- ②4等分に切る。

## 茶巾オムライス

材料(1個分)

- 薄焼き卵・・・1枚
- ご飯・・・50g
- ミックスベジタブル(冷凍)・・・5g
- ケチャップ・・・大さじ1

## 作り方

(※準備)ミックスベジタブル(冷凍)は耐熱容器等で温めて解凍しておく。

- ①ご飯にミックスベジタブル・ケチャップを入れ混ぜ合わせる。
- ②薄焼き卵の真ん中に①を入れ包み込む。
- ③天面の部分に十字に切り込みをいれる。