

第4回 Life Hack 献立

Life が変わる 1 おにぎり

しっとり派?パリパリ派?
お弁当に入っているおにぎりって海苔がしっとりしますよね。それも味わいがあっていいおにぎりですが海苔好きのみなさん、「パリパリ」の海苔で食べたくないですか?



- 本日の主役**
- アルミホイル
 - マスキングテープ
- 用意するもの
- ・アルミホイル
 - ・マスキングテープ
 - ・油(サラダ油・ごま油など)
 - ・お好みのおにぎり

1 海苔の大きさに対し、約2倍の幅のアルミホイルを用意。

2 海苔を置く方をオモテとしたら、ウラ返してホイルの真ん中にマスキングテープを縦に貼り付けます。この時、上部は少しテープをはみ出しておきましょう。

3 ウラ面を下にして、海苔を置いて、海苔の左右1センチほど余白を残しホイルを折りたたみます。

4 たたんだ面に油をぬります。

5 お好みのおにぎりを上部にのせます。ホイルを下から折りあげるときに半分より上にくるように置くと◎。

6 ホイルを下から上へ折り上げます。

7 三角になるよう、形を整えて完成!

8 はみ出しておいたマスキングテープ部分を下に引っ張れば、コンビニおにぎりのようなパリパリ海苔おにぎりの完成!



2 玉子焼き

佐藤の旬ごはん
今月の一品 **玉子焼き**

お弁当のおかずの定番、「玉子焼き」を作りました。フライパンで焼いた出し巻き玉子と、レンジだけで作る玉子焼き。どちらも美味しくできました!

レンジだけで作る玉子焼きの作り方

- ① タッパーなどの耐熱容器に玉子を割り入れ、溶き卵にして味を付ける。
- ② ラップをかけて1分20秒チン(600Wの場合)。
- ③ 一度取り出し、半熟状態の玉子を箸でぐるぐると混ぜる。
- ④ さらに1分30秒チン。
- ⑤ 取り出したらラップで巻いて海苔巻きのように形を整えて完成!

※レンジ加熱の時間はご家庭の電子レンジによって異なりますので調整してください。

佐藤の献立応援・新発見! 玉子焼きは得意なんです! でも、レンジでも十分形よくできますね。たくさん作るのではなく玉子1個ならレンジが簡単ですね。

献立応援かわら版

第7号
2023年4月

献立応援調べ隊
毎回リアルな声をお届けしています

by 調べの一号

お弁当を作る方に質問してみました。
「お弁当によく使う野菜はなんですか?」

彩りを考え「ミニトマト」と、あと緑のものをなにか入れたい...

3 お弁当の彩り

■ Twitterアンケート
期間: 23/1/19(木) 回答数: 1,115人

- ブロッコリー 63%
- ほうれん草 22%
- アスパラ 11%
- インゲン豆 4%

お弁当を作る時って、彩りも気になりませんか? 茶色い物ばかりになりがちで明るさが足りない! そんな時に使いやすいのが冷凍の野菜。朝から生野菜を下茹でして~なんて考えたくないんです(笑)

今回、1位に選ばれた「ブロッコリー」を使った一品をお弁当に入れました! カップに、ブロッコリーを2~3個とポテトサラダをもりもり。お好みで塩コショウをふりかけ、とろけるチーズで蓋をしてレンジでチン! カップそのままお弁当に詰めました! 切らずに済むので便利ですよね~。

献立応援 かるた by かるた工房

人気のおかずといえば

4 ウィンナー

ウィンナー
カニさんより
タコさんより
カニさんえらぶ
さんさしいじぶ

材料
● タコさんウィンナー
合計 約税込50円!!

作成時間 約2分!

カニさんも作ってみました!

※実際使用した分で換算(全体の購入金額は税込149円)

6 キウイ

コンダテ オウエン!? はじめました!

by ひかり工房

オーストラリアでは、日本とは違う食べ方をします。どんな食べ方でしょうか?

A 凍らして食べる
B 皮ごと食べる
C ゆでて食べる

実は優れたもののキウイ!
「栄養素充足率」という指標では、りんごが18、レモンが5.1、バナナが8.2なのに対して、キウイはなんと12.5もあるんですよ!
ちなみにメジャーな果物の中でもナンバーワン!
(※グリーンキウイの場合。ゴールドキウイは15.9) さて正解は...

「B皮ごと食べる」でした。皮にはたくさん栄養が含まれていて、意外と甘味が強く食べやすいですよ~!

◆栄養素充足率とは
17種類の栄養素が、基準値に対してどのくらい含まれているかを数値化したもの。
数値が高ければ高いほど、様々な栄養素がバランスよく高密度に含まれていることを表しています。

開催! 「から揚げ」選手権

5 から揚げ

評価者: かるた工房・調べの一号
ハック隊長・ひざこぞう

お弁当定番の「から揚げ」! かわら版メンバーでから揚げの食べ比べ(作り比べ?)をしてみました!!

エントリーは「正統派から揚げ」「レンチンから揚げ」「冷凍から揚げ(大手メーカー/VL鶏のから揚げ)」の4つです。独自の視点で比べたところ、味・見栄えはダントツで正統派でした。ただ冷凍食品の時短・簡単さにはかないませんね(そりゃそうだ)。作るシーンで使い分けるとのいいかもしれませんね。

調理時間
美味しさ
調理手順
見栄え
金額

— 正統派
— レンチン
— 冷凍(大手メーカー)
— 冷凍(VL)

正統派	レンチン	冷凍(大手メーカー)	冷凍(VL)
美味しさを求めるなら、やっぱりコレ!	油の処理不要! 部屋も油くさらない!	安定のサイズと味でそのまま夕食にも	朝用するならこれできまり!
正統派	レンチン	冷凍(大手メーカー)	冷凍(VL)
調味料を組み合わせ、揚げて調理	味付けは「香味ペースト」のみ。揚げずにレンジ加熱で調理	冷凍食品を器に移してレンジ加熱	冷凍食品を器に移してレンジ加熱
合計 42分 味付け: 2分 味しみ: 30分 揚げ: 10分	合計 38分 味付け: 1分 味しみ: 30分 レンチン: 7分	合計 3分 レンチン: 3分	合計 2分 レンチン: 2分
金額※ 2~3人前 (1個当たり) 503円(42円)	548円(46円)	396円(33円)	324円(27円)

※電気代・ガス代含まず