

お弁当の中の小さな世界
テーマ：トイ・ストーリー



お弁当の中の小さな世界 **トイ・ストーリー**

キラキラパワーで無限の彼方へ!

大好きなおもちやと宇宙へ飛び出そう!

みんなに見つからないように、おもちやはこっそり遊んでみたい。

空を飛んだり、街の平和を守ったり。いろんなことを夢見てる。

トイ・ストーリーのおもちやたちと、私も空を飛べるかな?

キラキラのパワーをいっぱい食べたら、さあ、準備OK!

ナビゲーター：舘野鏡子 料理研究家

撮影：山本まりこ



Mr.Potato Head® ©Hasbro, Inc., Slinky® Dog ©James Ind.,
Etch A Sketch® ©The Ohio Art Company, Toy Story ©Disney/Pixar.

軽い食感で元気いっぱい！ 星形バタートースト



普通の食パンだって、形を工夫するだけで魔法のかけらに大変身。ひとくち食べれば、ふんわり無重力体験できるかも?!

2010/04/21 公開

材料（作りやすい分量）

食パン（8枚切り） 1枚
バター 適量

作り方

- 1 食パンを大きめの星形に抜きます。星の形の抜き型がなければ、紙に書いた星を切り抜き、パンの上に載せて、ふちに合わせてナイフでカットしましょう。
- 2 軽くトーストして、バターを薄く塗ります。

<ひとくちメモ>

子どもが自分で描いた星に合わせてカットしても楽しめます。

ミスター・ポテトヘッドもビックリ！皮付きポテトのマヨカレー焼き



フライパンで蒸し焼きにするヘルシーなポテトメニュー。食欲をそそるカレー風味に、隠し味の砂糖……甘じょっぱい味が後を引きまします。

2010/04/21 公開

材料（作りやすい分量）

ジャガイモ 小1個
サラダ油 小さじ1/2

(A)

マヨネーズ 小さじ1
カレー粉 小さじ1/4
砂糖 少々
塩 少々

作り方

- 1 ジャガイモはよく洗い、5～6mmの厚さに切って水に放します。



- 2 フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭いた1を並べ入れ、フタをして2～3分蒸し焼きにします。
- 3 ひっくり返して2～3分焼き、(A)を加えて全体にからめ、味をととのえます。

宇宙の星からバス登場！ 流れ星・パスタサラダ



ハムとオクラのお星さまに、ミニトマトのお花もそえて。いろんな色や形を楽しみながら、ワイワイ食べられます。おろし玉ネギが味付けのポイントです！

2010/04/21 公開

材料（作りやすい分量）

ショートパスタ 20g
ハム 2枚
オクラ 2本
ミニトマト 1個
トウモロコシ 大さじ2
塩（パスタゆで用） 少々

(A)

マヨネーズ 小さじ1
おろし玉ネギ 少々
塩・コショウ 少々

作り方

- 1 パスタは塩を加えた熱湯で指定時間どおりゆで、ザルに上げて流水で冷まし、水気をよく切ります。
- 2 ハムは星の形に抜き、抜いたあとの残りはみじん切りにします。
- 3 ミニトマトはペティナイフで花の形に切ります。



- 4 オクラはさっとゆでて1cm幅に切ります。
- 5 ボウルに(A)を入れ、2のみじん切りのハム、トウモロコシ、4のオクラ、1のパスタを加えてさっくりと和えます。

6 ランチボックスに5をつめて、3のミニトマト、2の星形のハムをそえます。

<ひとくちメモ>

おろし玉ネギは少量ですが、味のポイントになります。好みによって加減しましょう。

一度にすりおろして、煮沸消毒したビンに入れ、酢をひたひたに入れて冷蔵庫で保存しておく便利です。（保存期間は約1か月）

コンソメスープやトマトサラダなど、いろいろな料理に使えます。

わんぱくカウボーイに大人気！カラフル・ポークチャップ



子どもたちが大好きなケチャップ味のポークチャップ。ピーマンの鮮やかなグリーンで彩りをそえます。豚もも肉のスライスで作るので、冷めてもやわらかくいただけます。

2010/04/21 公開

材料 (作りやすい分量)

豚もも肉 2枚
小麦粉、塩、コショウ 各少々

ピーマン 1個
サラダ油、塩 各少々

(A)

ケチャップ 大さじ1
ウスターソース 小さじ1/2
酒 小さじ1/2

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、塩、コショウをふって、両面にうすく小麦粉をつけます。茶こしに小麦粉を入れて上からふるうと、うすく均等につけられます。



- 2 ピーマンは種をとり、輪切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して2のピーマンをソテーし、軽く塩をふって取り出します。
- 4 (A) は混ぜ合わせておきます。
- 5 3のフライパンに油少々を足し、1を両面こんがり焼きます。4を回し入れて全体にからめます。

外はさっくり、中はしっとり！ ハムとポテトの三角揚げ



ギョーザの皮を使えば、サモサ風の三角揚げも簡単！
ドライハーブを加えて、パパやママのおつまみに、ホームパーティーにと大活躍です。

2010/04/21 公開

材料 (約10個分)

ジャガイモ 小1個
ハム 4枚
粉チーズ 大さじ1
ドライハーブ 少々
(好みでオレガノ、バジルなど)
ギョーザの皮 10枚

(A)

塩、コショウ 少々
砂糖 少々
牛乳 少々

作り方

- 1 ハムはみじん切りにします。
- 2 ジャガイモはレンジで皮ごと2～3分加熱し、あら熱がとれたら皮をむき、しっかりとつぶします。
- 3 2に1のハム、粉チーズ、(A)を加えて味と固さ(柔らかいマッシュポテトくらい)をととのえます。ポテト生地は10個に分けて丸めておきます。
- 4 ギョーザの皮の中心に3をのせて、フチに水をつけて三角に包みます。



- 5 中温(170℃くらい)の油でカラッときつね色に揚げます。