

日帰りドックお弁当メニューの作り方



～野菜で包んだ3色しゅうまい～

材料	(4人分)
・豚ひき肉	160g
・えのきたけ	80g
・たまねぎ	80g
・片栗粉	大さじ1杯
・酒	大さじ1弱
・さとう	小さじ1/3杯
・しょうゆ	大さじ2杯
・塩	小さじ1/6杯
・こしょう	少々
・おろししょうが	お好みで
・包む野菜や上に飾る	
野菜はお好みで	



- ①えのきと玉ねぎをみじん切りにします。
- ②皮に使う野菜は包みやすい大きさ、長さに切り片栗粉を薄くまぶしておきます。
- ③すべての材料と、調味料を混ぜ合わせ人数分に丸めます。
- ④野菜の皮で包み、上にお好みでグリーンピースやコーンを飾ります。
- ⑤電子レンジ（水で濡らしたキッチンペーパーとラップをかけ600Wで5分目安）を使うと簡単にできます。中までしっかり火が通っているのを確認してください。



～エビとじゃがいものオイマヨ炒め～

材料	(4人分)
・ムキエビ	120g
・じゃがいも	100g
・ブロッコリー	100g
・ごま油	小さじ1弱
・マヨネーズ	大さじ2
・オイスターソース	大さじ1
・さとう	小さじ1/3杯
・おろしにんにく	少々

- ①じゃがいもはイチヨウ切りにします。
- ②ムキエビ、じゃがいも、ブロッコリーを茹でます。
- ③フライパンにごま油を敷き、②と調味料を入れて軽く炒めます。



～厚揚げと小松菜の白和え～

材料	(4人分)
・厚揚げ	60g
・小松菜	160g
・しょうゆ	大さじ1
・かつお節	お好みで
・おろししょうが	〃
・糸唐辛子	〃



- ①厚揚げはキッチンペーパー、小松菜はラップに包み電子レンジで1分加熱します。
- ②厚揚げは軽く手でほぐし小松菜と調味料を混ぜ合わせます。
- ③最後にお好みで糸唐辛子を飾るとアクセントになり味も引き立ちます。



～人参とえのきのたらこ風味～

材料	(4人分)
・人参	200g
・えのき茸	100g
・たらこ	40g
・ごま油	小さじ1



- ①人参は千切りにし、えのき茸は3cm程の長さに切ります。
- ②全ての食材を電子レンジで600W2分目安に加熱します。
- ③最後にごま油を加え混ぜ合わせます。

