

# パット!グット!賞

## 忙しいお父さんのためのパット!!グット!!弁当

### お弁当の内容

- ・サンドイッチ
- ・肉巻き
- ・ブロッコリー
- ・レタス
- ・トマト
- ・ウインナー
- ・えだまめピック
- ・うずらの卵



### ★このお弁当を作った想い

忙しく、お昼ご飯も食べる時間があまりないお父さんに、「いつもありがとう!!おつかれさま」という気持ちをこめて作りました。「おいしい!!」と言って食べてくれたらいいな~!

### メインのおかず 【肉巻き】

#### 材料(1人分)

—肉巻き—

豚バラ肉 3枚

いんげん 適量

にんじん 適量

—タレ—

しょうゆ、酒、みりん 各大さじ2

砂糖、水 各大さじ1

### 作り方

- ① にんじんを千切りに、いんげんを3cm幅くらいに切る。
- ② 電子レンジで1分加熱する。
- ③ 豚バラ肉を広げ、その上に②のにんじん、いんげんをのせる。(巻き終わりはくっつくように脂身の少ない赤身にする)
- ④ フライパンに油をひき、肉に火がとおるまで焼く。  
(こまめにひっくり返すとよい)  
※火をとおしている間に、左のタレの材料を使ってタレを作る。
- ⑤ 焼いている間に作っておいたタレをからめれば完成。

### ★作ってみての感想

慣れていない作業でいろいろ大変だったけど、うまく作れてよかったです。「おいしい!!」と言って食べてくれたので嬉しかったです。「ありがとう!!」の気持ちが伝わったかなと思います。