

# お父さんに優しいで賞

## お父さんのための優しいおかず弁当

### お弁当の内容

- ささみのピカタ
- にんじんのきんぴら
- 豆腐ハンバーグ
- 卵焼き



### ★このお弁当を作った思い

毎日仕事を頑張っているお父さんにお弁当を作りました。お父さんの好きなお肉を入れてモチベーションが上がるようにしました。少し油っこいものを食べすぎなお父さんにささみや豆腐などでカロリーをおさえました。

### メインのおかず

#### 【ささみのピカタ】

#### 材料（2人分）

鶏ささみ	200g
塩こしょう	少々
薄力粉	少々
溶き卵	1個分
粉チーズ	大さじ2

### 作り方

- ① ささみは筋をとる。
- ② ささみの両面に塩・黒こしょう・薄力粉をまぶす。
- ③ 器に溶き卵と粉チーズを入れて混ぜ合わせ、①を入れる。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、③を入れる。フライパンに蓋をして、焼き色がつき、火が通るまで2分程ずつ焼く。

### ★作ってみての感想

1からメニューを考えて朝早くから作るのは大変でした。でも、食べた後に美味しかったと言ってくれたので大変だった分、とても嬉しかったです。