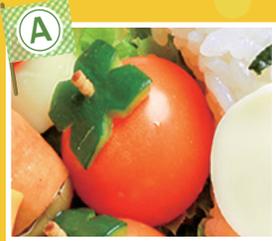


TARNY OBENTO



歌って踊れる料理人アイドル見習い「ターニー」をイメージした
ランチに最適お弁当レシピ



- ① キュウリを1cm幅の輪切りにし、皮をむく。
- ② 4辺に三角の切り込みを入れ、柿のヘタの形にする。
- ③ オレンジ色のミニトマトに②のヘタをのせ、短く切った爪楊枝をさす。



- ① ミニトマトを半分に切る。
- ② キャンディーチーズに①のトマトをのせ、ピックでさす。
- ③ 細いストローで丸くくり抜いたスライスチーズをミニトマトに貼り付ける。



- ① ウィンナーにしめじの頭(かさ)をのせて、短く切った爪楊枝をさす。
- ② 油を敷いたフライパンで炒める。



- ① さつまいもの皮を剥いて蒸す。
- ② 蒸しがあがったら熱いうちに裏ごしする。
- ③ 三角に成形する。
- ④ 栗の下の部分にマヨネーズを塗り、白ゴマをつける。
- ⑤ のりと黒ゴマで顔をつくる



- ① ボールに豚挽き肉、はんぺん、卵、醤油、みりん酒、胡椒を入れて混ぜる。
- ② ①を丸く成形する。
- ③ 表面に片栗粉をつけ、溶き卵にくぐらせ、細かく折ったそうめんをまぶしつける。
- ④ 油で揚げる。



- ① 薄焼き卵を2枚焼く。
- ② 薄焼き卵を1枚おき、海苔をのせ、もう1枚の薄焼き卵を重ねる。
- ③ 端からくるくと巻いたら、適度な大きさに切る。
※薄焼き卵を大きく1枚で焼き、海苔を挟んで半分に折っても可。



- ① ご飯をターニー型に成形する。
- ② 目は、丸く抜いたスライスチーズに黒目型に切った海苔をはる。
- ③ 眉と口は海苔を切ってはる。
- ④ スカーフは、細長く切った赤パプリカの皮の部分を薄くそぎ、スカーフのように結ぶ。