

鉄弁名 ぐんまちゃんすき焼き弁当

鉄道名 JR東日本

駅名 高山崎

お弁当紹介・セールスポイント

すべての食材が群馬県産のみ地産地消。カリカリ梅も
 一度で煮込むことができるので時短になる。 榛名の名産です!



材料

- 群馬県産
- 牛肉
 - ・しめじ
 - ・ねぎ
 - ・卵
 - 豆腐
 - ・玄米
 - ・たまごご飯
 - ・しいたけ
 - ・さつまいも
 - ・カリカリ梅
 - ・ゆかりのふりかけ

作り方

フライパンに()の具材を入れ煮こぼす。約5分
 弁当箱の中に玄米とたまご飯を入れる。
 その上にかりかり梅をのせる。
 煮こぼしたすき焼きをのせて完成。

鉄弁名 どまん中風肉弁当

鉄道名 JR 総武線 駅名 新小岩駅

お弁当紹介・セールスポイント

そばろと大きめの肉の2種類で飽きない感じに♡

色とりも工夫してみました。

甘辛く仕上げたので飯にも合う♡

写真添付

材料

牛ミンチ、肩ロース
すりごま、ほろれんそう
卵、酒、みりん、砂糖
ほんだし、生姜、しょうゆ

作り方

生姜をいためる→肉入れる→調味料系を入れる→煮る
完成 ← 調味料入れ ← 三つを炒め ← 白ごま ←

