

おうち時間を楽しもう♪

# 「詰めるだけ」簡単つくりおき弁当

職場にお弁当を持参している方、お子さんのためにお弁当を作っているという方も多いと思います。そんな毎日のお弁当作りをちょっぴり楽にしてみませんか？今回は、社会人3年目女子が「つくりおき弁当」に挑戦してみました。



## ほうれん草とツナのゴマ和え

茹でたほうれん草とツナ、ゴマを一緒に和えるだけ。常備菜として冷蔵庫に入れておくと便利です。今回は、ほうれん草を一袋丸ごと茹でて、半分をゴマ和えに。もう半分は「ほうれん草と魚肉ソーセージのバター炒め」を作りました。



## 生姜焼き

ボリューム抜群な生姜焼き。ポリ袋に1食分のお肉とタレを入れて揉みこみ、袋に入れたまま冷凍しておきます。食べる時は、袋ごと解凍し、玉ねぎと一緒に焼くだけで簡単に食べられます。今回は食べやすいように、こま切れ肉で作ってみました。

## 切り干し大根の煮物

こちらも定番の常備菜。切り干し大根とニンジン、調味料を一緒に煮込むだけ。ニンジンのオレンジ色が、お弁当を明るくしてくれます。今回はお弁当のカップに入れて冷凍保存してみました。



## ～お弁当箱の種類紹介～

### 一段型

膝の上に置いても安定して食べることができるので、車内や屋外でも食べやすい形です。また、パーツが少ないので比較的洗いです。

### 二段型

ご飯とおかずを分けて持ち運べるので、味がうつる心配がありません。食べ終わったら入れ子式で一段にできるタイプも多いです。

### どんぶり型

2層構造になっているので、食べる直前に一段目のおかずをご飯にかけ、丼メニューを楽しむことができます。

### ドーム型

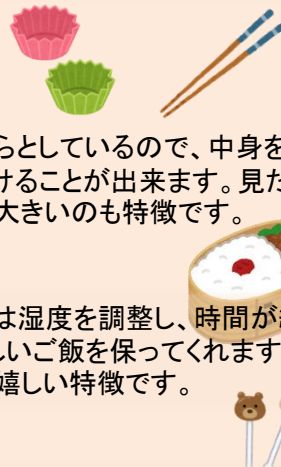
フタの形がふっくらとしているので、中身をつぶすことなく盛り付けることができます。見た目以上に内容量が大きいのも特徴です。

### 木製(わっぱ)

木製のお弁当箱は湿度を調整し、時間が経ってもふっくらおいしいご飯を保ってくれます。また、軽量であることも嬉しい特徴です。

### 保温機能付き

時間が経っても、温かいご飯を食べることが出来ます。温め直しが出来ない方にオススメです。



Gas One



# ふくろう通信

NO.15



発行年月日  
2020年5月15日

ふくろう通信NO.15  
発行人  
脇坂 一哉  
編集  
ふくろう通信編集委員会  
お問い合わせ先  
札幌市白石区流通センター  
5丁目7番1号  
株式会社いちたかガスワン  
業務保安部  
電話0120-296-365

## あなたのそばにガスワンです！ アスリート社員の紹介です！

いちたかガスワンにはオリンピックを目指すアスリート社員が在籍しています。2019年入社当社初のアスリート採用社員の石橋 未樹(いしばし みき)をご紹介します。

アルペンスキー大回転種目において、国内外の大会で活躍しており、彼女の活躍を会社を挙げて応援しています！オフシーズンは人事総務課に所属し事務職として勤務しています。時速60Kmも出る激しい競技で世界の強豪と戦う石橋ですが、勤務中は普通のOLです♡仕事に関してはまだまだ新人ですがスキー同様仕事も全力で頑張っています！前シーズンはコロナウィルスの影響で大会が中止となり残念なシーズンとなりましたがその思いを力に今後の活躍を期待します！ぜひ暖かい応援お願いいたします！



石橋 未樹  
(いしばしみき)  
フロフィール



札幌生まれ  
兄の影響で小学生からアルペンスキーを始める。  
2019年4月株式会社いちたかガスワン 入社  
主な成績  
2014年4月高校インターハイ 回転競技 優勝  
2015年3月アジア大会 大回転 優勝  
2018年1月アジア大会 大回転 優勝  
2019年11月FIS国際大会 大回転 2位  
2020年2月とやま・なんと国体 大回転 4位  
現在 全日本強化指定選手(日本代表)として活躍中

