



東京弁当生活

ひとり暮らしの節約弁当生活と、
日々のおいしいもの。

杉森

<http://mymeal.jugem.jp/>

2011.08.01 Mon 豚の八角煮弁当

いつも塩豚ばかりだから、最近作り倒している自家製サングリア用の八角で中華風にしてみました。土日はこもってイエメシだったけど、いいねえ安くてうまくて。



雑穀ごはん、豚の八角煮（青菜とゆでたまご入り）、メロン、バナナ

作り置けるしー

2011.08.02 Tue 切干ごはん弁当

切干大根ってご飯と炊くとウマイのねー。薄味でも美味しくってつまみまくっちゃいます。あんまり最近変わりがないけど、淡々と、つくる。



切干大根と薄揚げとベーコンの炊き込みごはん、スパゲティ、きゅうりのゆかり和え、鮭の味噌漬、メロン、バナナ

夏は腰がおもい！

2011.08.03 Wed そぼろ丼弁当

夏休みを前に片付けなければならんものが日々蓄積している毎日です。そして私の夏休みの目標が決まりました。「冷蔵庫を買う」もう毎日パッキンに水たまりができてたまらん！キーー



たまごと肉そぼろ丼、切り干し大根とキュウリのサラダ、メロン

2011.08.04 Thu 麻婆茄子弁当

足りるわけがないやろ！なので何か買い足します。久々に午前三時に弁当を作りました。麻婆茄子なのに6割方ピーマンなのは内緒です。なんでこんな躍起になって在庫処理しながら作っているかというと、週末はロッキンジャパンでいないからです！



切干大根と薄揚げとベーコンの炊き込みごはん、切り干し大根サラダ、麻婆茄子、バナナ

切干ミーツ切干

2011.08.18 Thu 関東観光弁当

夏休み後半で買い漁った関東近郊産の食材を、日曜に新しい冷蔵庫が来るまでにある程度使い切る、というハードなミッション遂行中。



雑穀ごはん、マグロスジの漬け焼き、バナナピーマン炒め、おかひじきの醤油マヨおなか

[次の連休をチェック](#)

2011.08.23 Tue ゴーヤ炒め弁当

初めて使う弁当箱はいつでも緊張が走るぜ。深いから結構入りそう。いつもジップロックで味気ない丼方で使いたい所存です。



椎茸と人参ごはん、ゴーヤとベーコン炒め、たまごやき、キウイ

いいビジュアル

2011.08.24 Wed おかずいろいろ弁当

曲げわっぱの質感とやっぱり違うなステンレス。小判型って色々詰めないとパツとしないのがハードル高し！



椎茸と人参ごはん、明太子、厚焼きたまご、おなかゴージャスおひたし、人参カレーサラダ、キウイ

技がないだけに

2011.08.25 Thu スペアリブグリル弁当

おろし玉ねぎ、蜂蜜、米酢、お酒、にんにく、醤油などで2日漬け込んだ半額スペアリブを美味しくフライパングリル。匂いだけで白メシいけるかんじ。にーく！にーく！



雑穀ごはん、梅干し、豚スペアリブとズッキーニグリル、ルビーグレープフルーツ

にーく！

2011.08.29 Mon 里芋サラダ弁当

冷蔵庫がちょびっとだけ大きくなってから、色々入るわりに目が届きやすくてホントに楽。庫内がLEDで寒々しいのがまだ慣れませんけども。やる気です。



人参と椎茸のごはん、野菜さつまあげ、セロリのはちみつ浅漬け、里芋と明太子のサラダ、ネクタリン

涼しいしねえ

2011.08.30 Tue ソース焼きうどん弁当

もう2時やないか・・・！ということで今日は人に食べさせられないレベルの粗野な弁当です。いいんです。もう、炭水化物で胃が埋まればそれでいいんです。



ソース焼きうどん、キウイ、ピオーネ

貰いものの京都オリソースとケチャップで味つけしたけど、オリソースって辛いよねえ。めちゃくちゃ辛い。



寝ますよー

2011.09.02 Fri ジャコベーゼ焼きうどん弁当

今晚は焼肉の会、ということで弁当はほどほどに（ゆうても十分な量ですが）。三崎口で買ったジャコベーゼでにんにくの効いた焼きうどん。でも昨晚焼き鳥食べたから全然肉気分が上がらないのなー失策やわー。



ジャコベーゼとセロリの焼きうどん、ドライチェリーのヨーグルト、ネクタリン

気合十分

2011.09.12 Mon きぬかつぎごはん弁当

夕飯の余りシリーズ。塩つけて食べた旬のきぬかつぎはご飯に、あと、なんかおまけでもらったちっこいコロッケ。今週もアホみたいに忙しいけど弁当がんばろ。



きぬかつぎとベーコンの炊き込みごはん、かぼちゃコロッケ、キンピラごぼう、キャベツ浅漬け、ピオーネ

夏休みが恋しい

2011.09.13 Tue 薄茶色弁当

彩りとかアレですけども。月曜から黒霧ロック飲んで帰ってきて弁当作っているだけで、頑張っていると思いたい。「詰めたら弁当」が信条です。



きぬかつぎとベーコンの炊き込みごはん、キンピラごぼう、鯛の粕漬け焼き、キャベツのピーナツバター和え、がんも煮、黄金桃

おやすみなさい