

一学就会的 爱心便当

小小便当盒装着满满的爱意  让我们一起品尝幸福的味道吧!

日本爱心便当制作达人

asami

老师的创意之作

大公开!

超值
附赠

超便利食物
热量对照表

初学者
也没问题!

可爱创意
原来如此
简单!

小动物
爱心便当

可爱娃娃
爱心便当

交通工具
爱心便当

春夏秋冬
爱心便当

45 例
创意爱心便当

+88 例
精美配菜

轻松有趣!

即使是第一次尝试,也可以顺利做出超级可爱的爱心便当!

一学就会的



爱心便当

这么可爱的爱心便当
要送给谁呢?
真让人期待♥

爱心便当可以让制作便当的人和享受便当的人都变得快乐起来。

使用冷冻的方法,可以既不浪费食材也不浪费时间迅速做出爱心便当哦!!



Part1

使用爱心便当的冷冻小部件

迅速完成!
爱心便当



Part2

非常简单而且十分便利!

亲手制作
冷冻配菜

(日) 学习研究社 • 编著
刘葵、何晓燕 • 译



Part1

饭团和配菜都非常简单! 而且超级可爱!

使用 爱心便当的冷冻小部件

迅速完成! 爱心便当

一次性做好冷冻保存即可!

轻松制作 爱心便当的冷冻小部件

小动物爱心便当

熊猫&小猪好朋友饭团便当

熊猫&小猪的饭团
火腿芦笋春卷
菠菜鸡蛋卷

10



毛茸茸的小兔子便当

小兔子饭团
香焗虾仁
蜂蜜柠檬煮红薯

12



小熊蛋包饭便当

小熊蛋包饭
小鸡土豆饼
咖喱风豆角炒红椒

14



小黑熊便当

小黑熊饭团
香浓芝士炸饺
拌饭素鸡蛋卷
用梅子做的小小玫瑰花

16



花田里的考拉妹妹便当

考拉妹妹饭团
秋葵猪肉卷
芝麻芋头小团子
日式魔芋炒蘑菇

17



泰迪熊爱心便当

牛牛&猪猪的可爱便当

18



小鸡出壳饭团便当

狗狗汉堡肉饼爱心便当

19



小企鹅春日郊游便当

小蜜蜂嗡嗡嗡嗡便当

20



黑黑白白熊猫饭团便当

圆滚滚的小熊便当
蹦蹦跳跳小猴子便当
五星瓢虫对对碰饭团便当

21



可爱娃娃爱心便当

健康十足的小男孩饭团便当

小男孩饭团
小狮子肉丸
菠菜凉拌小白鱼干

22



美丽可爱的小女孩饭团便当

小女孩饭团
汁烧鱼豆腐猪肉卷
迷你通心粉沙拉

24



兄妹情深便当

哥哥和妹妹的饭团
玉米粒烧麦
盐海带拌菠菜
红薯可可球

26



黑发的小姑娘便当

黑发的小姑娘饭团
橘香鸡翅
芝香扇贝炒青椒
番茄培根卷

27



金色长发的洋娃娃便当

搞怪小丑的爱心便当

28



戴着兔兔帽的小女孩便当

采花姑娘的面包便当

29



LOVE LOVE便当

穿裙子的小女孩便当

30



小女孩三明治卷便当

圆滚滚的小女孩便当
婴儿帽小宝宝便当
红头发的安妮便当

31



column

为你的爱心便当增加亮点!

可爱度UP的迷你配菜

用鱼肉肠制作小小瓢虫
用腌萝卜制作蒲公英
用鸡蛋卷&蟹肉棒制作可爱礼物盒
用鹌鹑蛋制作小鸡
用火腿制作玫瑰花
用火腿&芝士制作面粉小糖果

44

有好多好多
超级可爱的
爱心便当哦!





交通工具爱心便当

黄色的巴士便当

巴士米饭
法式黄油烤鲑鱼·蛋黄沙司
黄金芝士竹轮

— 32



汉堡☆小汽车嘟嘟便当

汉堡☆小汽车米饭
胡萝卜牛蒡沙拉

— 34



圆面包☆汽车便当

飞机肉松便当

— 36



警察叔叔&巡逻车便当

海鸥展翅的游轮便当

— 37



春夏秋冬爱心便当

春意盎然的聚会便当

小蜜蜂&花花饭团
香酥炸鸡块
汤煮腌萝卜丝
芦笋花束

— 38



熊猫家族赏樱便当

— 40



好朋友们的春游出行便当

小鸟叫喳喳的野餐便当

— 41



女儿节便当

豆皮寿司版本的女儿节人偶

圣诞节便当

— 42



西瓜和向日葵的夏日便当

43

小雪人便当
万圣节便当
紫阳花和
小青蛙便当



Part 2

事先集中做好，制作便当时只要摆放好就行！

安全

放心

亲手制作冷冻配菜

45

肉类冷冻主菜

烤裙带菜猪肉卷	46
平底锅炸猪排	46
味噌烤鸡块	47
日式炒金针菇烤肉饼	47
腌梅干烤鸡肉饼	47

海鲜类冷冻主菜

微波炉干烧明虾	48
奶香鲑鱼胡萝卜	48
海边风味烤鲑鱼	49
烤奶油味金枪鱼肉饼	49
蛋黄酱炒什锦海鲜	49

蛋类冷冻配菜

什锦煎菜饼风味炒蛋	50
海带鸡蛋卷	50
杯装培根烤蛋	51
煮豌豆鸡蛋卷	51
西班牙风味山药肉肠煎蛋	51
芝香甜酱烤蛋	51

煮菜类冷冻配菜

香煮羊栖菜和什锦豆	52
酸煮白萝卜干和胡萝卜	52
韩国风味的金枪鱼炖白萝卜	52
奶香培根西兰花	52
梅干风味蘑菇炖猪肉	53
豆渣清炒牛蒡丝	53
香浓鸡肉炖洋葱	53
番茄风味的红椒肉沫炖茄子	53

迷你主食类冷冻配菜

明太鱼子意大利面	54
微波炉烤米饼	54
芝香牛奶烤面包	54
蛋黄奶油通心粉	54
金枪鱼杂菜煎饼	55
香酥可口的炸米饭团	55
微波炉蒸面包	55
酱肉臊面	55



彩色冷冻配菜

红

意式番茄风味胡萝卜	
炒鱼肉肠	56
热辣风格的红椒炒鱼饼	56
墨西哥辣芸豆	56
奶油胡萝卜丝	57
醋拌红椒和小杂鱼干	57
培根炒圣女果	57
素炸胡萝卜	57

黄

比萨风味的黄椒焗玉米	58
日式红薯条	58
奶香南瓜泥	58
南瓜片芝士三明治	59
鱼香酱炒玉米粒	59
白味噌拌黄椒	59
咖喱炒红薯	59

绿

干柴鱼片凉拌芦笋和鱼干	60
芝麻小油菜拌豆腐	60
酥脆香葱煎饼	60
樱花虾速煮西兰花	61
芥末拌小油菜	61
豆瓣酱炒扁豆	61
梅干味噌烤芦笋	61

白

奶油焗芋头	62
意式香辣魔芋	62
白萝卜鱼饼的迷你关东煮	62

棕 & 黑

黑芝麻拌香菇	63
法式沙拉酱炒真姬菇	63
煎烤茄子卷	63
海苔山药卷	63

不同食材的配菜·贴心速查 64

注意

事项

- 书中标注的热量都是以1份为单位计算得出的结果。
- 书中计量用的杯子的容量是1杯=200ml，勺子的容量是1大勺=15ml，1小勺=5ml。
- 对高汤没有特殊要求的时候可以随意使用自己喜欢的高汤，做出自己喜欢的味道。如果标明了固体汤料、鸡精等特定材料的时候，最好使用相应的材料。
- 砂糖最好用精白糖，盐最好用含碘的食盐。对于酱油及其他调味酱没有特殊要求，可以根据个人喜好选择浓一些的或者淡一些的。不过不同厂家生产的调味料的浓淡程度不太一样，所以要根据具体使用的材料灵活调整用量。
- 对于面粉没有特殊要求的时候请使用低筋面粉。

- 不同的人可能会对不同的食物产生过敏反应，所以制作便当时要尽量根据食用者的情况调整食材，避免出现食物过敏甚至食物中毒的现象。
- 书中所有涉及到微波时间的地方都是以500W的微波炉为基准的。如果您家中的微波炉是600W功率的话，把书中所写的时间统一乘0.8就可以了。不过不同厂家生产的机器、不同材质的容器都会影响加热的效果，所以最好还是一边观察一边加热。
- 本书P51~P56、P58、P60、P62里使用到的耐热杯因为要放入烤箱和微波炉中加热使用，所以必须选用硅胶树脂材质的耐热杯。

爱心便当的制作
不再困难!!

MY FAVORITE TOOLS

贴心推荐GOODS



巧妙使用工具的话，再细小的小部件都可以轻松搞定！而且比起用手制作，使用工具会更加卫生，吃起来也很放心。修剪眉毛用的小剪刀、镊子等都可以用来制作爱心便当哦！



1 模具

用模具可以将蔬菜切割成花形、星形，而且有专门的压花器可以轻松剪切海苔。此外还有小动物造型的模具。

2 修眉剪/普通剪刀

自己做纸样或者剪海苔时可以使用剪刀或修眉剪。修眉剪是女孩子日常必备的小工具，在小店里就能买到。

3 吸管

可以用来切割圆形。吸管有粗也有细，而且把吸管稍微捏扁一些还能切割出椭圆形呢！

4 竹签

竹签可以用来摆放配菜，固定小部件的时候可以用来掏洞，而且还可以用来切割芝士片和蟹肉棒。

5 镊子

粘贴细小部件或者摆放配菜的时候，使用镊子十分便利。在小店里就能买到。

6 纸托/耐热杯

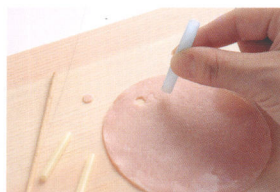
把饭团和小菜盛入纸托或耐热杯中就不容易变形了。这类小容器在厨房用品店就能买到。

剪切·模切



用修眉剪来剪切海苔

使用修眉剪剪切海苔来制作刘海、五官或者其他小部件。再细小的部分也可以轻松剪到位。修眉剪在小店里就能买到。



吸管也可以当做模具！

用吸管切割下来的小圆可以用来制作眼睛、鼻子等小部件。如果食材卡在吸管里面出不来的话，可以用竹签把它戳出来。



用专用模具制作小部件

小小的眼睛、细细的眉毛以及小小脸部五官，用专用模具来制作的话非常轻松。在专门贩卖爱心便当用品的店里都可以买到（也可以在网上购买）。

本书使用的
模具是这种！

chubooks!

海苔压花器
可以制作脸部表情的海苔专用压花器。还附有容器，可以让剪切好的海苔不至于散落。



**爱心便当专用
贴心模具组合**
集合了很多造型的模具，使用起来非常方便。切割蔬菜、芝士片、火腿等都没有问题。



摆放·装饰



同时使用竹签&镊子

在把配菜装入便当盒中的时候可以使用竹签和镊子。这样不仅便利而且卫生，并且不容易弄坏已经做好的造型。



用耐热杯装好再冷冻

可以让便当制作变轻松的冷冻配菜对于便当来说是必不可少的。用耐热杯来盛放这些冷冻配菜的话，使用的时候只要直接放入微波炉中解冻就可以了。



细致操作可以使用镊子

粘贴小部件、装饰便当的时候使用镊子的话非常方便。而且还可以根据整体来调整细节，贴歪了的时候也可以用镊子来修正。

固定食材时可以使用 蛋黄酱和意大利面



平面食材可以用蛋黄酱来粘贴，立体食材则可以用意大利面来固定。因为食材中已经含有水分和盐，意大利面会自然软化，所以直接插上使用也没问题，也是可以吃的！

Part 1

里面介绍了好多好多
超级可爱的便当哦！

饭团和配菜都非常简单！而且超级可爱！

使用**爱心便当**的**冷冻小部件**

迅速完成！爱心便当

本章介绍了可以使用“爱心便当的冷冻小部件”制作的可爱度200%的饭团。
再添加上可以冷冻保存的“轻松搞定★配菜”，瞬间就可以完成超级闪亮的爱心便当喽！



- ★ 小动物爱心便当 P10
- ★ 可爱娃娃爱心便当 P22
- ★ 交通工具爱心便当 P32
- ★ 春夏秋冬爱心便当 P38

一次性
做好
冷冻保存
即可!

轻松制作爱心便当的冷冻小部件

制作起来很麻烦的爱心便当，只要提前做好冷冻小部件，就会变得轻松很多。使用不同的饭团和配菜，可以做出各种各样的造型和角色哦。小部件可以冷冻保存2周左右。

冷冻

1

可以组合出各种各样的造型&表情

造型小部件

脸部的小配件都十分细小，每次都重新制作的话特别麻烦，而且也很浪费食材。所以推荐大家一次性全都做好，然后放在铺有烤箱用烹调纸的托盘里，再用保鲜膜紧紧地盖好冷冻保存，这样在制作爱心便当的时候只要取出来进行组合就可以使用啦！除了下面介绍的小部件以外，把煮过的胡萝卜切成月牙状或者把红皮香肠切成半月状还可以当做嘴巴来使用。

食材的末端也可以
变身为有用的小部件！



1 使用火腿&胡萝卜制作脸颊

除了切片火腿、煮熟的胡萝卜以外，切成薄片的鱼肉肠、纯肉火腿、芝士切片等都可以用吸管切割成小圆当做脸颊来使用（例如P16等）。

2 使用芝士+海苔制作眼睛

切割成椭圆形或者圆形的芝士片加上使用专用工具剪切出来的海苔可以制作出各种各样的眼睛（例如P13等）。

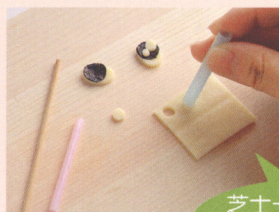
眼睛的制作方法

① 用压花器剪切海苔



圆圆的眼睛、笑眯眯的眼睛、眨眼的眼睛等细小的眼睛小部件，使用专用工具进行制作的话非常简单哦！

② 把芝士和海苔组合起来就大功告成啦



把芝士片和海苔重叠之后再加上用不同粗细的吸管切割出的芝士片，可以做出更加水汪汪的眼睛哦。

芝士卡在吸管里的话可以用竹签来帮忙！

3 使用香肠制作鼻子&耳朵&手

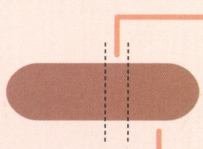
用不同的方法切割香肠可以做出小动物的耳朵和手哦！红皮香肠做的鼻子、耳朵和手可以用在小猪饭团上（P11），普通香肠做的耳朵可以用在小狮子肉丸上（P23）。

4 使用西兰花的茎制作鼻子

把煮过的西兰花的茎切片可以做出鼻子。除此之外，用吸管切割成半月形的煮熟的胡萝卜也可以当做鼻子来使用（P23）。

鼻子&耳朵&手的制作方法

① 把小香肠对半切开



② 把小香肠切片后用吸管切割出鼻孔



鼻子

③ 把剩下的两端十字4等分



耳朵



手

※一根小香肠可以制作2套鼻子、耳朵、手。

冷冻

用模具制作的话超级简单!

2

造型模板

使用动物形状的模具切割火腿、芝士切片以及蛋皮,再添加上眼睛、嘴巴等小部件就可以轻松制作出各种造型。而且改变小部件的摆放,使用同样的小熊模具还可以做出小青蛙、熊猫、小娃娃的造型!把做好的造型也像造型小部件一样冷冻保存起来,用的时候只要放在饭团上就可以做出很可爱的爱心便当啦!为了防止芝士片融化或者蛋皮翘起来,不管制作什么样的造型最好都在下面垫一层火腿,这样就不会出现造型角色走形的情况了!

1 小青蛙

用切片火腿做底,依次放上芝士片和蛋皮,用芝士和海苔制作眼睛,用黑芝麻当作鼻孔,红皮香肠作为嘴巴。煮过的胡萝卜作为脸颊,然后用蟹肉棒制作它的蝴蝶结(P43)。

2 小娃娃

用纯肉火腿做底,依次放上芝士片和纯肉火腿片,脸型用芝士片切割出来,用海苔制作头发和眼睛,用蛋皮制作帽子的耳朵和小娃娃的鼻子,用煮过的胡萝卜制作嘴巴,发夹可以使用蟹肉棒来制作。鼻子和嘴也可以使用海苔来制作(P31)。

3 熊猫

用切片火腿做底,然后放上芝士片,用海苔制作耳朵和鼻子,眼睛是用芝士和海苔重叠起来制作的,然后用火腿制作脸颊、红皮火腿制作嘴巴,装饰物则是用煮过的胡萝卜制作的(P21)。

4 小熊

用纯肉火腿做底,依次放上芝士片和纯肉火腿片,然后用蛋皮制作耳朵和嘴部,把芝士和海苔重叠起来制作眼睛,用豌豆制作鼻子,用煮过的胡萝卜制作脸颊,最后用蟹肉棒制作嘴部的细线(P15)。

大家都是用同一个模具
做出来的哟♥



小熊模板的制作方法

① 使用模具切割火腿和芝士



分别切割2片纯肉火腿和1片芝士片,然后把芝士夹在纯肉火腿中间。夹不紧的时候可以薄薄地涂一层蛋黄酱让它们粘在一起。

② 添加其余小部件制作小熊的脸



耳朵、眼睛、嘴的小部件都可以使用蛋黄酱把他们粘在底板上。太细小的部分可以使用镊子进行操作。用豌豆制作鼻子的时候可以对半切开,这样会比较容易粘住。

这样小部件就不容易掉下来了!

没有模具的时候怎么办

在烤箱用烹调纸上画出你想要的图案,然后剪下来当做纸样。把火腿放在纸样上面,用小刀的尖端慢慢切出形状。芝士片的话可以先在外包装的薄膜上用笔画出来,然后用竹签沿着画好的线切出形状。因为芝士比较容易化,所以最好能垫在袋装冷冻剂上进行操作。



隔着薄膜用竹签沿着画好的线划一圈

然后再沿着划出的痕迹进行切割



冷冻 集中切好后冷冻保存、方便使用

3

切好的小香肠



制作爱心便当时一定会用到小香肠，买回来以后可以集中一次性切好，然后放入保鲜袋中冷冻保存。要用的时候无须解冻，直接用水煮一下就可以变成小章鱼、花朵、桃心的形状。使用红皮香肠的话颜色会更加漂亮。

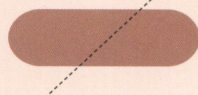


只要煮一煮
就会变成这样哦！

装饰性切割的POINT

小章鱼香肠

① 把小香肠对半斜着切开



②

用吸管把表皮去掉做出眼睛

切出“十字印”作为嘴巴

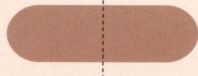
下端切3下可以做出腿



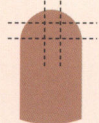
※使用“十字印”做眼睛、去皮圆形做嘴巴、下端切4下做出腿也是OK的。

花朵香肠

① 把小香肠对半切开



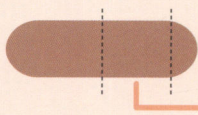
② 在香肠的顶端横竖各切2刀，呈格子状



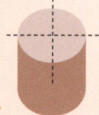
※横竖各切3刀也是OK的。

桃心香肠

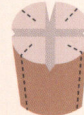
① 把小香肠对半切开并且把顶端切掉



② 如图所示4等分切开



③ 如图所示把以下4处切到底



※把小香肠6等分，之间的6处切到底也是OK的。

冷冻 变身成为交通工具的配菜！

4

迷你汉堡肉饼



作为主要配菜的用起来十分便利的迷你汉堡肉饼，在制作爱心便当的时候也经常用到。只要添上窗户和轮胎就可以变成汉堡☆小汽车（P35）。如果添上造型小部件的话可以变成狗狗汉堡肉饼哦（P19）！

材料（8个的量）&制作方法

① 把半个洋葱切成碎末，在平底锅里涂上适量色拉油，油热后把洋葱碎末稍微翻炒一下，放凉后使用。

② 牛奶和面包屑各1大勺，混合均匀后备用。

③ 绞牛肉250g，加少许盐之后搅拌均匀，然后拌入①②以及半个搅拌均匀的生鸡蛋和胡萝卜碎末，最后加

入少许的胡椒粉搅拌均匀。

④ 把③中搅拌好的肉馅分为8等份，并捏成圆饼状，在平底锅里涂上适量色拉油，等油热以后把肉饼放入锅中小火煎熟。最后再涂上番茄酱和烤肉酱汁（各1大勺），分别用保鲜膜包好，放入冷冻用的保鲜袋中冷冻保存。

冷冻

添上小部件立刻变身为可爱的小动物

5

金枪鱼土豆饼



圆圆的金枪鱼土豆饼可以变身为小鸡土豆饼（P15）。看起来很像金黄色的衣服和小动物，所以只要改变小部件，还可以变身为小熊等各种各样的小动物哦！即使不进行加工也可以当做可爱的配菜来使用。

材料（8个的量）&制作方法

① 把2个土豆削皮并且4等分，在水快烧开的时候放入水中，煮熟后清除掉外部的水分，放入盆中碾碎。

② 在①中加入50g冷冻什锦蔬菜，去掉汤汁的金枪鱼罐头、1小勺芝士粉及少许胡椒粉，搅拌均匀后分成8等份，团成球状。

③ 面粉1小勺、生鸡蛋半个、面包屑3

大勺混合起来作为面衣，炸之前先裹上一层面衣，等油温达到180°的时候下锅炸成金黄色即可。最后分别用保鲜膜包好，放入冷冻用的保鲜袋中冷冻保存。

冷冻 切割成小花、星星形为便当增加亮点

6

煮过的胡萝卜



把胡萝卜去皮切成薄片，然后切割成花朵、枫叶、星星、桃心等各种形状，煮熟后不要重叠在一起，用保鲜膜紧紧地包起来冷冻保存。在此基础上制作迷你花朵或者用吸管切割小洞等都非常便利。

〈切割的POINT〉

先用花形模具切割成花形，然后再用心形模具的下端进行切割可以做出迷你桃心。切割下的花形可以当做小女孩饭团的头饰来使用，非常可爱哦！



冷冻 用来制作可爱的叶子

7

煮熟的荷兰豆



把荷兰豆的筋去掉，煮熟，然后尽量不要重叠在一起，用保鲜膜紧紧地包起来冷冻保存。改变切割和组合的方法就可以把荷兰豆变成草地(P35)或者花朵的叶子(P39)。

冷冻 以不变应万变

8

薄薄的蛋皮



蛋皮在制作爱心便当时起到了非常重要的作用。可以用来做娃娃的头发(P26等)、狮子的鬃毛(P23)等等。鸡蛋里加糖的话非常容易烧焦，如果不擅长制作蛋皮的话只在蛋液里加少许盐来调味即可。

材料(容易制作的量)&制作方法

1鸡蛋1个，搅拌均匀，加入1/2小勺砂糖、1小撮盐，再搅拌均匀。

2把加热了的平底锅先在湿抹布上放置一会儿，再放入色拉油加热，油稍热以后放入适量的①中搅拌好的蛋液。盖上盖子，火调到最小，慢慢地把蛋液蒸熟。然后依次用保鲜膜包起来冷冻保存。

冷冻 只要混合在米饭里就可以调出你所需要的颜色

9

米饭上色小帮手



把烤好的三文鱼去皮去骨切成小块，把煮熟的鸡蛋黄碾碎并拌入少许盐搅拌均匀就可以用来给米饭上色了。把它们按照单次使用的量分别用保鲜膜包起来放入保鲜袋中冷冻保存。和米饭混合就可以制作出粉色、黄色的米饭(P33等)。

米饭上色
小窍门

● 红色……番茄酱

● 黑色……黑芝麻碎末

● 棕色……酱油
柴鱼片

此外，加入绿海苔可以让米饭变成绿色，加入樱花虾可以让米饭变成粉色。使用市面上销售的拌饭素也很便利。

冷冻 已经加工处理过
使用起来超便利

10

市贩食品

冷冻食品

冷冻毛豆



冷冻
什锦蔬菜



冷冻肉丸



买回来以后可以放入冷冻用的保鲜袋中冷冻保存。毛豆、什锦蔬菜可以作为鼻子、眼睛等来使用，肉丸可以作为狮子(P23)和考拉(P17)的一部分来使用，非常便利。

小动物 爱心便当

从立体的动物造型饭团到在米饭上面做出来的平面动物造型，本章会教给您许许多多可爱的造型哦！

熊猫&小猪好朋友饭团便当

小小的便当盒中居然隐藏着动物园？！

熊猫&小猪 好朋友饭团便当

只要在圆圆的饭团上添加提前做好的冷冻造型小部件，就可以迅速做出熊猫和小猪的脸！

把两只小动物友好地排成一排，再添加一些色彩缤纷的配菜，立刻就会变成像动物园一样、热热闹闹的便当啦。

使用
冷冻的
小部件



★熊猫&小猪的饭团

米饭上色小帮手 (三文鱼小块) 适量, 米饭1小碗, 盐少许, 梅干等个人喜好的食材适量, 剥好的冷冻毛豆2粒, 豌豆 (冷冻什锦蔬菜中有) 1粒, 冷冻造型小部件 (红皮香肠做的嘴巴、鼻子、手、耳朵以及鱼肉肠做的脸颊) 适量, 冷冻的胡萝卜切片 (小花形) 2片, 海苔、蛋黄酱以及意大利面各少许。

★配菜

冷冻“火腿芦笋春卷”1份, 冷冻“菠菜鸡蛋卷”1份, 奶油生菜1片, 配料A (煮过的西兰花少许、圣女果适量)。

制作方法

1 把圆圆的饭团放入纸托里

把饭团趁热包在保鲜膜里可以使饭团表面变得光光的哦~



2 使用造型小部件制作脸部



把三文鱼米饭上色小帮手自然解冻, 和半小碗米饭混合在一起, 用保鲜膜包着捏圆, 作为小猪的脸。把剩下的米饭加少许盐和梅干, 采用同样的方法捏圆作为熊猫的脸。捏好形状以后去掉保鲜膜, 放入纸托里, 在便当盒中摆放整齐。

把毛豆粒和豌豆用水解冻后对半切开, 作为熊猫的眼睛、耳朵和鼻子, 熊猫的嘴用切成半月形的红皮香肠来做, 小花形的胡萝卜无须解冻就可以直接用蛋黄酱粘贴在熊猫的脸蛋上。可以把鱼肉肠直接贴在小猪脸上作为脸颊、鼻子用红皮香肠制作, 眼睛和嘴巴可以用专业工具剪切的海苔来制作。然后把红皮香肠的顶端切开一个小口作为小猪的手、用折断为2~3cm长的意大利面固定在小猪脸的下方。

3 用配菜填满便当盒里剩下的空间



铺上奶油生菜, 再放入用微波炉解冻好的火腿芦笋春卷和菠菜鸡蛋卷, 最后放入配料A, 填满便当盒里剩下的空间。

4 最后再添加小猪的耳朵



使用红皮香肠制作小猪的耳朵, 在耳朵上插入折断为2~3cm长的意大利面把它固定在小猪的头上。

用意大利面来固定哦!

轻松搞定★配菜1

吃起来很方便的零食类型!

火腿芦笋春卷

冷冻保存OK!!



56

卡路里

材料 (8份)

- 新鲜的绿芦笋……6根
- 火腿切片……3片
- 春卷皮……3张
- 面粉……少量
- 油……适量

制作方法

- 1 切掉芦笋根部比较硬的部分, 用开水把芦笋煮熟以后对半切开。
- 2 把火腿切片和春卷皮十字形4等分切开。把火腿片包在春卷皮里, 然后把芦笋斜着放在火腿片上, 慢慢卷起, 直到把芦笋全都包在里面以后再用兑水稀释过的面糊封住口。材料中列出的量可以制作12个。
- 3 油温达到170度~180度的时候下锅炸至金黄, 炸好以后对半斜着切开。以3个为单位用保鲜膜包好放入保鲜袋中冷冻保存。

轻松搞定★配菜2

色彩鲜艳的同时营养也十分丰富!

菠菜鸡蛋卷

冷冻保存OK!!



55

卡路里

材料 (5份)

- 鸡蛋……2个
- 砂糖……1/2小勺
- 盐……少量
- 菠菜……1/8捆 (约30g)
- 蟹肉棒……1根
- 色拉油、比萨用芝士……适量

制作方法

- 1 把鸡蛋打散, 加入砂糖和盐搅拌均匀。用开水把菠菜焯一下, 沥干后切成2~3cm的小段。把蟹肉棒切碎。
- 2 在鸡蛋卷专用锅中放入少许色拉油, 油热后倒入①中蛋液的1/3, 半熟的状态下在中间放入菠菜、蟹肉棒及比萨用芝士作为鸡蛋卷的芯, 然后慢慢卷起。
- 3 把剩下的蛋液分2次倒入锅中, 把②作为芯用同样的方法卷起, 然后5等分, 分别用保鲜膜包好放入保鲜袋中冷冻保存。

手中拿着最喜欢吃的胡萝卜♥

毛茸茸的小兔子便当

使用
冷冻的
小部件

毛茸茸的 小兔子便当

像玩偶一样活泼可爱的小兔子，

只用圆形和长条的饭团就可以制作出来！

出乎意料的简单！如果什么都不加的话就是白色的小兔子，
如果加上柴鱼片的话立刻就变成一只淡茶色的小兔子啦♪



★小兔子饭团

米饭1小碗, 酱油少量, 柴鱼片适量, 冷冻造型小部件 (芝士片和海苔做的眼睛、火腿切片做的脸颊、煮熟的胡萝卜做的嘴) 适量, 冷冻什锦蔬菜 (豌豆) 1粒, 蛋黄酱、意大利面少量, 胡萝卜、荷兰芹各适量。

★配菜

冷冻“香焗虾仁”1份, 冷冻“蜂蜜柠檬煮红薯”1份, 奶油生菜1片, 配料A (圣女果、煮过的西兰花、荷兰豆、鸡蛋卷各适量), 冷冻的花朵香肠1个, 冷冻的煮熟的胡萝卜片 (小花、枫叶) 各1片。

制作方法

1 捏出小兔子身体的各个部分



用酱油给米饭上色, 颜色不要太重, 适度即可, 取一半的量用保鲜膜包着捏圆作为小兔子的脸。接着把剩下的米饭分成几份捏出小兔子的其他部位, 先捏出1个椭圆作为小兔子的身体来使用, 然后捏出1个长条作为小兔子的2只耳朵来使用, 再捏出1个短条作为小兔子的2只手来使用, 最后捏2个小球作为小兔子的脚来使用。形状定型以后可以去掉保鲜膜。

2 在饭团上面裹上柴鱼片后放入纸托中



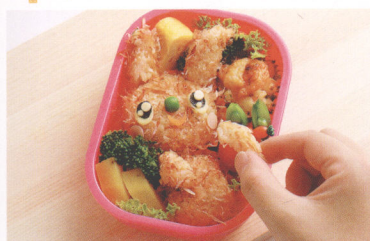
在盆里放入柴鱼片, 把饭团放进盆中沾满柴鱼片, 然后只把脸和身体的部分放入便当盒中的纸托里。把芝士片和海苔做的眼睛、火腿切片做的脸颊、煮熟的胡萝卜做的嘴分别用蛋黄酱粘在小兔子的脸上 (无须解冻)。把豌豆粒用水解冻, 然后用竹签在上面戳一个小洞, 再插入折断为2~3cm长的意大利面把它固定在小兔子鼻子的部位。

3 添加配菜、把握平衡



先铺上奶油生菜, 然后放入直接用烤箱加热好的香焗虾仁和用微波炉解冻好的蜂蜜柠檬煮红薯。最后放入配料A, 填满便当盒里剩下的空间。

4 添加小兔子的手、脚和耳朵



把为耳朵和手准备的条形饭团分别对半切开, 耳朵放在配菜上, 尽量不要让它掉下去, 手和脚的饭团放在小兔子的身体上。把胡萝卜去皮以后切出小胡萝卜的形状, 煮熟后用竹签戳一个小洞, 插上香芹作为胡萝卜的叶子, 夹在小兔子两手之间。最后再用花朵香肠和煮熟的胡萝卜切片做的小花、枫叶 (无须解冻) 进行装饰就大功告成啦!

◆材料中红色字的部分是“爱心便当的冷冻小部件”中介绍过的, 具体的制作方法可以参考P6~P9。不使用冷冻的食材当然也没问题。

◆标有“冷冻保存OK!!”标志的“轻松搞定★配菜”可以冷冻保存1~2周。

轻松搞定★配菜 3

年轻人非常喜欢的迷你焗菜
香焗虾仁

冷冻保存OK!!

93
卡路里

材料 (8份)

- 虾仁……100g
- 胡萝卜……1/8根 (约20g)
- 西兰花……1/4棵 (约50g)
- 通心粉……50g
- 色拉油……适量
- 奶油白酱 (市面有售) ……150g
- 荷兰芹干粉、辣椒粉……有的话适量
- 牛奶……2/3杯
- 盐、胡椒……少量
- 比萨用芝士……30g
- 面包屑……适量

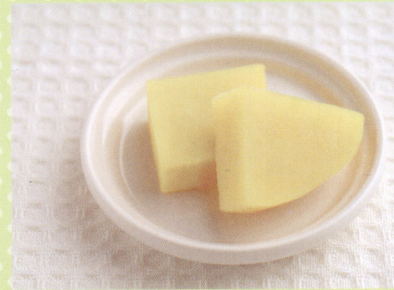
制作方法

- 1 把虾仁的虾线清理干净, 擦干水分。胡萝卜去皮切丝, 西兰花按纹理分成小块之后再4等分切开。
- 2 用开水把通心粉煮熟。
- 3 在平底锅中加入适量色拉油, 油热后放入①进行翻炒, 然后加入奶油白酱和牛奶小火炖煮, 等汁收得差不多以后再加入盐和胡椒调味。
- 4 取1/8的量放入铝箔纸托中, 撒上比萨用芝士和面包屑, 如果有的话还可以撒上荷兰芹干粉及辣椒粉, 然后放入可以冷冻保存的容器中冷冻保存即可。

轻松搞定★配菜 4

由于使用了柠檬而变得和柠檬一样鲜亮
蜂蜜柠檬煮红薯

冷冻保存OK!!

23
卡路里

材料 (10份)

- 红薯……半个
- 柠檬片……1片
- 蜂蜜……2大勺

制作方法

- 1 把红薯去皮, 切成1.5cm厚的红薯片后再4等分, 用水泡一会儿之后除去水分。
- 2 在锅中放入①和1杯半水, 柠檬片及蜂蜜, 然后用小火煮到红薯变软。除去汤汁, 以2块为单位用保鲜膜包好放入保鲜袋中冷冻保存。

使用
冷冻的
小部件

像画画一样在米饭上面愉快地进行创作吧♪

小熊 蛋包饭便当

把亮黄色的蛋包饭当做画布，在上面用小熊造型的模板和花形的胡萝卜创作出可爱的画吧！

无须解冻、摆放好就可以完成，十分轻松。

在各色蔬菜中探出头来的小鸡土豆饼也超级可爱哦！

小熊蛋包饭便当



材料 (1人份)

★小熊蛋包饭

冷冻什锦蔬菜1大勺, 火腿切片1片, 色拉油适量, 米饭1小碗, 番茄酱适量, 冷冻蛋皮适量, 冷冻毛豆粒1粒, 冷冻的胡萝卜切片(花形)1片, 冷冻造型模板(小熊)1个, 蛋黄酱少许。

★配菜

“小鸡土豆饼”1份, 冷冻“咖喱风豆角炒红椒”1份, 奶油生菜1片, 配料A(煮过的荷兰豆、圣女果各适量)。

制作方法

1 在炒过的米饭上盖上蛋皮



在平底锅中加入适量色拉油, 油热后倒入冷冻什锦蔬菜和切碎的火腿粒翻炒, 再加入米饭和番茄酱继续翻炒。差不多炒热以后就可以盛进便当盒中, 如图所示工整地压平, 占据便当盒一半的位置。然后把解冻好的蛋皮切成长方形, 平整地铺在炒饭上完成蛋包饭。

2 用生菜隔开后添加其他配菜



用奶油生菜作为便当盒的分界把盒内空间隔开, 在剩下的空间里放入“小鸡土豆饼”和用微波炉解冻好的“咖喱风豆角炒红椒”, 最后放入配料A, 填满便当盒里剩下的空间。

用竹签帮忙的话
摆放起来更方便♪

3 放上小熊的造型模板开始画画吧



把冷冻毛豆粒用水解冻后对半切开作为小花的叶子, 冷冻的胡萝卜小花无须解冻, 用蛋黄酱分别把它们贴在蛋包饭上即可。然后再往蛋包饭上涂一些蛋黄酱, 把小熊的造型模板也粘在上面, 最后用番茄酱画出桃心以及小圆点作为装饰。

无须解冻
摆上即可!

好可爱哦♡

小鸡

毛茸茸

轻松搞定★配菜 5

小眼睛炯炯有神超可爱!

小鸡土豆饼

使用
冷冻的
小部件



113
卡路里

材料 (1份)

- 冷冻金枪鱼土豆饼……1个
- 海苔……少量
- 冷冻造型小部件(煮熟的胡萝卜做的嘴)……适量
- 意大利面、色拉油、蛋黄酱、番茄酱……各适量

制作方法

- 1 把金枪鱼土豆饼用微波炉解冻, 作为小鸡的脸。
- 2 准备3根折断为2~3cm长的意大利面, 在平底锅中加入适量色拉油, 油热以后把其中2根放入锅中油炸。
- 3 在小鸡的脸上插上②中炸好的意大利面, 用专业器具剪切海苔做出小鸡的眼睛并用蛋黄酱粘在小鸡的脸上。然后把剩下的1根意大利面插入胡萝卜做的嘴并把它固定在小鸡的嘴部。最后用番茄酱点出小鸡的脸颊。

Point



嘴巴用意大利
面来固定哦

轻松搞定★配菜 6

咖喱风味让人食欲大增

咖喱风豆角炒红椒

冷冻
保存
OK!!



15
卡路里

材料 (4份)

- 红色水果椒……1/4个
- 扁豆……12根
- 色拉油……适量
- 盐、胡椒、咖喱粉……各少量

制作方法

- 1 把扁豆斜着切成3段, 红色水果椒去掉籽以后也切成和扁豆差不多一样大的小块。
- 2 在平底锅中加入适量色拉油, 油热后把①放入锅中翻炒, 然后加入少许盐、胡椒及咖喱粉调味。最后以1/4为单位分别放入耐热杯中, 冷冻保存。

◆材料中红色字的部分是“爱心便当的冷冻小部件”中介绍过的, 具体的制作方法可以参考P6~P9。不使用冷冻的食材当然也没问题。

◆标有“冷冻保存OK!!”标志的“轻松搞定★配菜”可以冷冻保存1~2周。

使用
冷冻的
小部件

水汪汪的大眼睛超级cute♥

小黑熊便当

在米饭中加入碾碎的黑芝麻做出小黑熊饭团。嘴部用白色的米饭来做会很有立体感哦！梅子做的玫瑰花、对半斜切以后拼出桃心造型的鸡蛋卷等，在配菜上稍微下点儿功夫的话马上就可以让便当变得可爱起来。

材料(1人份) & 制作方法

- 1 从1小碗米饭中取出嘴部要用的量，放入少许盐，搅拌均匀，然后隔着保鲜膜把米饭捏成小饼状。
- 2 往剩下的米饭中加入碾碎的黑芝麻和少许盐，取出2小口的量分别隔着保鲜膜把它们捏圆作为小熊的耳朵。剩下的米饭也隔着保鲜膜捏圆，作为小熊的脸。
- 3 在便当盒中放入②，然后放上①中做好的嘴部。再用少量蛋黄酱在小熊脸上贴上**冷冻造型小部件**（芝士和海苔做的眼睛、煮熟的胡萝卜做的脸颊和嘴巴），把折断为2~3cm长的意大利面插入黑豆中并把它固定在小熊鼻子的部位。
- 4 铺上几片绿紫苏叶，然后把用微波炉解冻好的冷冻香浓芝士炸饺（1份）、冷冻拌饭素鸡蛋卷（1份）和适量的煮过的**冷冻香肠**（桃心形）、西兰花、荷兰豆、菠菜及新鲜的圣女果放入便当盒中，填满便当盒里剩下的空间。
- 5 取适量用梅子和腌水萝卜做出的玫瑰花及**冷冻的煮熟的胡萝卜片**（桃心、小花形），无须解冻直接装饰即可。



轻松搞定★配菜7

简单☆可爱☆充满爱意
香浓芝士炸饺



冷冻
保存
OK!!

57

卡路里

材料(8份)

- 芝士切片……2片 ●油……适量
- 饺子皮(大号的)……8张
- 冷冻什锦蔬菜……80g

制作方法

- 1 把芝士切片分别4等分。
- 2 在饺子皮中包入①和1/6量的冷冻什锦蔬菜（无须解冻），先对折，然后把左右两侧向内侧压折，最后把上面的口捏紧。
- 3 等油温达到180°以后把②放入锅中炸至金黄即可。然后把每个炸饺分别用保鲜膜包好，冷冻保存。

轻松搞定★配菜8

简单并且美味的组合
拌饭素鸡蛋卷



冷冻
保存
OK!!

93

卡路里

材料(4份)

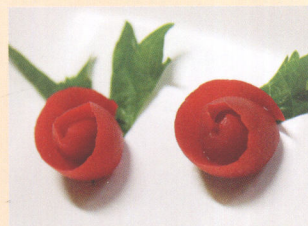
- 鸡蛋……3个 ●砂糖……1小勺
- 胡萝卜……适量 ●色拉油……适量
- 您喜欢的拌饭素……1~2小勺

制作方法

- 1 胡萝卜去皮，切成小碎粒备用。
- 2 把鸡蛋打散，然后加入①、拌饭素以及砂糖，搅拌均匀。
- 3 在锅中放入少许色拉油，油热后倒入②中蛋液的1/3，半熟状态下把鸡蛋慢慢卷起。然后把剩下的蛋液分2次倒入锅中，用同样的方法慢慢卷起，成形后8等分。以2块为单位用保鲜膜包好，放入保鲜袋中冷冻保存。

温馨推荐!

用梅子做的
小小玫瑰花



像削苹果皮一样削梅子的果肉，去掉梅核，把削好的果肉卷成小卷，稍微修整一下就变成玫瑰花的形状啦！使用腌水萝卜的皮也可以做出玫瑰花。

小动物
爱心便当

