

# 三芳町癒しのレシピ

みよし野菜の魅力発見!

## えがお満彩弁当



えがお満彩弁当はみよし野菜を使ったお弁当です。  
お弁当に入っている料理のレシピをまとめました。  
ぜひご家庭でご利用ください。



### 大学芋

#### 材料(2人分)

- ・さつまいも 120g(中1/2程度)
- ・黒いりごま 適量
- ・本みりん 小さじ5
- ・砂糖 小さじ5強
- ・醤油 小さじ1
- ・油 小さじ1強

#### 作り方

- ①さつまいもは洗って皮ごと2cm弱角の角切りにする。  
水に10分さらして水気を切る。
- ②耐熱ポウルにさつまいも、水(小さじ1と1/2)を入れ、ふんわりとラップをし、500Wで1分半ほど(様子を見ながら竹串が通るまで)加熱する。水気を切り、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、表面に焼き色がつくまで、さつまいもを焦げないように時々転がしながら焼く。焼きあがったら、取り出しておく。
- ④同じフライパンに混ぜておいた調味料(本みりん、砂糖、醤油)を入れて、中火で混ぜながら加熱し、とろみがついてきたらもう少し加熱する。
- ⑤火を止め、さつまいもとからめる。
- ⑥黒いりごまを少量ずつのせて出来上がり。



### パプリカとれんこんのマリネ

#### 材料(2人分)

- ・れんこん 70g
- ・パプリカ(赤) 24g
- ・パプリカ(黄) 24g
- ・玉ねぎ 14g
- ・油 小さじ1
- ★米酢 小さじ2強
- ★砂糖 小さじ1強
- ★塩 少々
- ★こしょう 少々
- ★オリーブオイル 大さじ1

#### 作り方

- ①★を混ぜ合わせておく。
- ②れんこんの皮を剥き、いちょう切りにする。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ③パプリカはれんこんと同程度の大きさを細切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、れんこんを軽く焼き色がつくまで炒める。
- ⑤パプリカと玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥⑤を熱いうちに★と混ぜ合わせる。
- ⑦少し大きめのお皿に広げて、粗熱が取れたら、表面に張り付くようにラップをし、冷蔵庫で30分程度漬けておく。
- ⑧お皿に盛り付けて出来上がり。



そぼろ風オムライス

材料(2人分)

- ・ ご飯 300g
- ・ にんじん 50g
- ・ 玉ねぎ 70g
- ・ 枝豆 30g
- ・ 卵 2個
- ・ ケチャップ 大さじ4弱
- 中濃ソース 大さじ1と1/3
- こしょう 少々
- ・ 油 適量
- ・ コンソメ顆粒 少々

作り方

- ① ご飯を硬めに炊飯（早炊き）する。
- ② 冷凍枝豆を電子レンジで解凍する。
- ③ ブンブンチョッパー（又はみじん切り）で人参・玉ねぎを細かくする。
- ④ ③をフライパンでしんなりするまで炒め、ケチャップを混ぜてさらに酸味が飛ばすまで（焦げない程度に）炒める。
- ⑤ ボールに④と調味料●を入れて混ぜる。
- ⑥ コンソメをいれ混ぜた卵をフライパンでそぼろ状に加熱する。
- ⑦ 炊飯したご飯に⑤と枝豆を混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦の上にそぼろ状の卵を盛り付ける。
- ⑨ ケチャップをお好みで上にかけて出来上がり。



鶏肉のハニーマスタード焼き

材料(2人分)

- ・ 鶏もも肉 1/2枚
- ・ しめじ 20~30g
- ・ 粒マスタード 小さじ1
- ・ はちみつ 小さじ1
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 穀物酢 小さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ オリーブオイル 小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをまぶす。
- ② しめじは石づきを外してほぐしておく。
- ③ 粒マスタード、はちみつ、醤油、穀物酢を混ぜてみる。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①を皮目を下にして中火で焼く。  
※余分な油が出たらキッチンペーパーで軽く拭き取る。
- ⑤ 皮目に焼き色がついたらひっくり返し、中火でじっくり焼く。
- ⑥ しめじを加えてを加えて軽く炒める。
- ⑦ しめじがしなっとしたら③を加えて絡める。  
※付け合わせにベリーリーフで彩りをプラス!



みよし野菜とマッシュルームのグラタン

材料(ミニカップ2個分)

- ・ キャベツ 12g
- ・ ほうれん草 8g
- ・ マッシュルーム 8g
- ・ ブロccoli 15g
- ・ パセリ 0.2g
- ・ バター 3g
- ・ 小麦粉 小さじ1と1/2弱
- ・ 牛乳 150ml
- ・ コンソメ顆粒 小さじ1と1/2弱
- ・ ピザ用チーズ 2g

作り方

- ① キャベツを3~4cm、ほうれん草は2~3cmの一口大に、ブロッコリーは1房を2~3等分に、マッシュルームは5~6枚にカットする。ブロッコリーは5分ほど水にさらす。
- ② 鍋（もしくは深めのフライパン）にバターをひき、キャベツ、ほうれん草、マッシュルームを入れ中火で炒める。
- ③ 野菜に火が通りしんなりしたら、一度火を止め小麦粉を入れ、野菜と混ぜ合わせる。
- ④ 野菜にまんべんなく馴染ませたら、ブロッコリー、牛乳、コンソメを入れ、弱火にかけゆっくり混ぜる。
- ⑤ フツフツとし始めたらず火を止める。
- ⑥ 鍋からカップに移し、チーズを一つまみ分乗せる。カップをトントンと上から軽く落とし、空気を抜く。
- ⑦ トースターで220℃で7分程加熱する。  
(それぞれ様子を見て調節する。)
- ⑧ 焼き上がり取り出し、パセリをかけたらず出来上がり。