

多くのみよし野菜で彩りを
しあわせ弁当

・ターゲット

30～40代の男女



・コンセプト

みよし野菜の和洋コラボ弁当



みよし野菜を8種使用

- 大根 (大根の葉も使用)



- 里芋



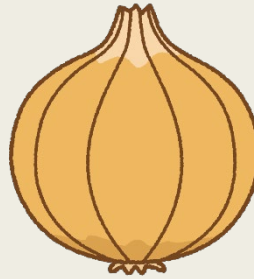
- 人参



- ブロッコリー



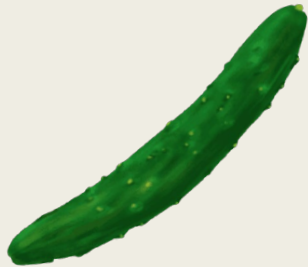
- 玉ねぎ



- さつまいも



- きゅうり



- 小松菜



大根の葉混ぜご飯

いつも廃棄してしまう大根の葉を使用した環境にも優しい混ぜご飯！生姜がアクセントになっていて、おかずとの相性と最高です！



材料4人分

- 米 2合
- **大根の葉** 大根1個分
- 生姜 30g
- 白いりごま 大さじ1と1/2杯

作り方

1. 米をよく洗い、炊飯する。
2. 大根の葉をたっぷりのお湯で2~3分ゆでる。
3. 茹で上がったら、水でよく冷まし水気を切る。
4. 3を細かく刻み、生姜の皮をむき千切りにする。
5. 炊きあがったごはん、4と白いりごまとよく混ぜる。

鶏の照り焼き

油を使用しないことでパリッとジューシーに焼くことができます。片栗粉をまぶすことで甘いタレが絡みご飯が進む1品です！



材料2人分

- | | |
|-----------|---------|
| ■ 鶏もも肉 | 1枚 |
| ■ 粗挽きこしょう | 少々 |
| ■ 片栗粉 | 大さじ1強 |
| ■ A 醤油 | } 各大さじ1 |
| ■ A みりん | |
| ■ A 酒 | |
| ■ A 砂糖 | 大さじ1杯 |

作り方

1. 鶏肉の筋を取り除く。こしょうで下味付ける。
2. 調味料Aを合わせてよく混ぜておく。
3. 片栗粉をつけた鶏肉を皮目を下にして焼く。【強火で一分程度】
4. いい焼き目になったら、ひっくり返して再び3~4分焼く。
【この時火は弱火にする】
5. 蓋を開け、2を一気にフライパンに回し入れる。
6. 鶏肉を時々ひっくり返しながらたれが焦げないように注意して中火で2~3分煮詰めていく。
7. たれがとろっとして香ばしい香りがしてきたら完成。

里芋の洋風煮物

煮物をポトフ風にして、皆に食べて貰えるような味付けにしました！具材がゴロゴロしていて、食べ応えのある副菜です！

材料4人分

- 里芋 3個
- 人参 1/2本
- 大根 1/5本
- 厚切りベーコン 80g
- ブロッコリー 1/2房
- バター 10g
- A水 300ml
- Aコンソメキューブ 1個
- 薄口醤油 小さじ1杯
- 塩こしょう 少々



作り方

1. 里芋は皮をむいて一口大に切り、沸騰したお湯で5分茹でて下茹でする。
2. 人参、大根は一口大の乱切りにする。ベーコンは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けておく。
3. 熱したフライパンにバターとベーコンを入れ、軽く焼き色を付ける。
4. 3に里芋、人参、大根、Aを入れ、中火で15分ほど煮る。残り5分くらいになったらブロッコリーを投入する。
5. 塩こしょうと薄口醤油を加えて味を整え、一煮立ちさせて完成。

うま塩味たま

あっさりとしたうま塩の味たまです。
胡椒との相性もバッチリの1品となっております!

材料2人分

- 卵 1個
- A水 大さじ1杯強
- A鶏がらスープ 小さじ1/2杯強
- A3倍濃縮麺つゆ 小さじ1/2杯強
- Aおろしにんにく（チューブ） 約1cm
- A胡椒 少々



作り方

1. 水から卵を入れ、沸騰してから12分ほど茹でる。
2. 茹でたら、流水にあてながら殻をむく。
3. 調理用袋にAを入れてよく混ぜておく。
4. 3に卵を入れ、前日から冷蔵庫で冷やして完成。

小松菜のサラダ

電子レンジで簡単調理！ツナマヨと塩昆布の相性も抜群で誰でもぺろりと食べられる1品です！



材料2~3人分

- 小松菜 1/2袋
- ツナ缶 1/4缶
- マヨネーズ 小さじ1/2杯
- 塩昆布 適量
- 粗びきこしょう 少々

作り方

1. 小松菜は洗って根本を落とし、3cm幅に切る。
2. 耐熱容器に1を根→葉の順に入れ、ラップをかけて600Wで3分電子レンジで温める。
3. 2を冷水で冷やし、絞って水気を切る。
4. 水気が切れたらマヨネーズ、油をきったツナ、胡椒を加え、よく混ぜたら完成。

いろどりマリネ

切って漬けるだけで作れる、色どり鮮やかでさっぱりと食べられる1品です！

材料2人分

- 赤パプリカ 1/6個
- 黄パプリカ 1/6個
- きゅうり 1/6本
- 玉ねぎ 1/6個
- Aサラダ油 小さじ1杯
- A酢 小さじ2杯
- A砂糖 小さじ1/2杯
- A塩 少々



作り方

1. 調理用袋にAの調味料を合わせ、マリネ液を作る。
2. 玉ねぎは薄切りにして5~10分水にさらす。パプリカは縦4等分にし、横に薄切りする。きゅうりは斜め薄切りにして細切りにする。→つめにくいため具材の長さを短めにする。
3. 切った野菜をマリネ液に入れ、よくなじませたら冷蔵庫で30分ほどつけて完成。

スイートポテト

さつまいもの甘みを感じるしっとりした
スイートポテトです！



材料8個分

- さつまいも 250g
- 水 適量（さらす用）
- A生クリーム 100ml
- A砂糖 大さじ1と1/2杯
- Aサラダ油 小さじ1杯
- 卵黄 1個分

1. 皮をむいたさつまいもを1cm幅のちょう切りにして水に5分浸す。
2. 水気を切り、耐熱ボウルに入れラップをして500wで8分加熱する。
3. さつまいもに火が通ったらマッシャーで細かく潰し、Aを加えて滑らかになるまでゴムベラで混ぜ合わせる。
4. 丸く丸め、クッキングシートをひいた鉄板に並べ、表面に卵黄をぬりオーブンで5分こんがり焼き色つくまで焼いたら完成。