

和ごころ弁当



みよし野菜 JAいるま野

×

女子栄養大学



三芳やさい



女子栄養大学



JAいるま野

ごぼうの炊き込みご飯



材料(4人前)

- 米(金芽米、うるち米) 280g(2合)
- 水 420g
- ごぼう 90g
- 干しエビ(小) 8g
- ぎんなん 4粒
- ごま油 1.5g
- 白ごま 小さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/2

作り方

1. ごぼうはさがきにし、水に5分程度さらし、あくをとる。
2. 米を30分以上浸水後、ごぼう・塩・白ごま・ごま油を入れ、炊く。
3. ぎんなんを茶封筒に入れ、1000Wの電子レンジで40秒加熱する。封筒の口は2~3重折とする。
4. 炊き上がったら干しエビを入れよく混ぜる。
5. ご飯の盛り付け、ぎんなん1個を中央にのせる。

さつまいもと鶏肉の甘辛煮



材料(4人前)

- 鶏もも肉(皮なし) 320g
- さつまいも 160g
- 長ねぎ 140g
- 油 小さじ2)
- 酒 小さじ2と1/2

<調味液(A)>

- みりん 大さじ2
- 濃口醤油 大さじ1
- 雑物酢 小さじ2と2/3
- 水(湯) 65ml
- 粉末和風だし 小さじ1/2
- 上白糖 22g

作り方【前日仕込み：1~2、当日調理：3~8】

1. さつまいも(3~4cmの乱切り⇒水にさらす)、長ねぎ(3cm長さ)を切る。
2. 鶏もも肉を一口大(3cm四方)に切り、袋等に入れ、酒を加えてもみ込む。
3. 油を入れて温めたフライパンに鶏もも肉を入れて強火で1分焼く。
4. 焦げ目がついたら中火にして蓋をし、2分蒸し焼きにする。
5. 鶏もも肉を返し、混ぜ合わせておいた調味液(A)、水気を切ったさつまいも、長ねぎを加え、蓋をして中火で5分煮る。
6. 蓋を開け、全体にまんべんなく火が通るように軽く混ぜ、さらに中火で5分煮る。
7. 蓋を取り強火にし、焦げないように煮詰める。
8. 容器に盛り付けて完成。

千草焼き

材料(15人前)

- 卵 13個
- かぶの葉と茎 170g(4と1/4個)
- 椎茸 78g(6~8個)
- カニカマ 84g(12本)

<だし汁>

- 水 200g
- 粉末和風だし 小さじ3弱
- 濃口醤油 小さじ2と1/2
- 塩 ミニ1強
- みりん 大さじ2と1/2

■ 調理器具：24cm×24cm 角型



作り方 【下準備：鍋に湯を沸かす】

1. 卵は冷蔵庫からあらかじめ出しておく。
2. かぶの葉と茎は、沸騰した湯でさっと(2分程)茹でて、水気を絞り小口切りに、椎茸は薄切りに、カニカマはさいておく。
3. ボウルに卵・みりん・醤油・塩を入れ、切るように混ぜる。混ぜたらだし汁を加え、さらに混ぜる。
4. オーブンを180℃で予熱。3と2の具材を加え混ぜ全体がなじんだら、クッキングシートを引いた型に流し入れ表面を平らにする。
5. 予熱をした180℃のオーブンで20分焼く。その後、アルミホイルをかぶせて様子を見ながら加熱時間(10~20分程)を延長し、竹串を刺して何もついてこなかったらOK。
6. 焼き上がったら冷まして、サイドを切り落とし縦に6等分、横に5等分(約3×4cmサイズ)に切り、完成。

にんじんとほうれん草の 味噌風味白和え

材料(4人前)

- にんじん 40g
- ほうれん草 60g
- 木綿豆腐 70g
- すり白ごま 小さじ1弱
- 薄口醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 白みそ 小さじ2弱

作り方

1. キッチンペーパーで水切り豆腐にする。にんじんを細ぎりにする。
2. 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を数十秒茹で、にんじんは5分茹でる。
3. 豆腐を泡立て器で混ぜる。
4. ほうれん草を冷水にとった後絞って3cmくらいに切る。
5. 調味料をすべて混ぜる。
6. 豆腐を泡立て器で混ぜる。
7. 豆腐と調味料を混ぜ合わせる。
8. その中に野菜をさっくり絡ませる。



焼きかぶのしょうが煮



材料(4人前)

- かぶ 250g
- かぶの葉と茎 40g
- しょうが 7g
- しょうが(飾り用) 4g
- 油 少々
- 塩 少々
- 酒 大さじ1

〈だし汁〉

- 水 100g
- 粉末和風だし 少々

作り方

1. かぶはヘタを切り落とし、皮をむき8つ割にする。かぶの葉と茎は、沸騰した湯でさっと(2分程)茹でて、水気を絞り3cm幅に切る。しょうがは皮をむき、すりおろし、飾り用のしょうがは千切りにして水につけておく(針しょうが)。
2. フライパンに油を引き、かぶを並べて、全体に焼き色がつくまで焼く。
3. 弱火にして酒、塩、だし汁、しょうがを加えて蓋をする。煮立たったらかぶの葉を入れて水分が飛ぶまで炒める。
4. 3を盛り付け、その上に針しょうがを盛り付けて完成。