

# 愛菜弁当

「わが家の味じまんコンクール」JA健康寿命100歳弁当

(平成25年8月開催)

グループ「ゴチの会」  
のみなさん (金ヶ崎)



後列左から：伊藤久美子さん、  
阿部麻衣子さん

前列左から：菅原 祐子さん、  
小原 一枝さん



働きざかりの旦那さんに、暑い夏も元気で乗り切ってほしいという願いが込められたお弁当です。

## 材 料(4人前)

- A：チャーシューチャーハン  
チャーシュー
- |      |       |
|------|-------|
| 豚バラ  | 1本    |
| しょうゆ | 200ml |
| 砂糖   | 大さじ2  |
- ご飯……………4合  
塩こしょう……………少々  
ネギ(小口切り)……………少々  
鶏がらスープの素……………小さじ1
- B：エビつみれのしいたけ焼き  
はんぺん……………小1枚  
しいたけ……………8切れ  
にんじん……………少々  
えび……………16尾  
しょうゆ・塩・砂糖・  
片栗粉・みりん・酒……………各少々  
コーン……………8粒

## 作 り 方

- A：チャーシューチャーハン  
チャーシューの作り方
- 1 豚バラ肉1本の脂身に切れ込みを入れ、しょうゆ200mlと砂糖大さじ2で落とし蓋をして1時間程弱火で煮ます。
  - 2 フライパンで表面に焦げ目をつけます。
- ①大きめに切った<sup>2</sup>を炒め、ご飯を加えさらに炒めたらチャーシューの煮汁・鶏がらスープの素・塩こしょうで味付けをし、ネギを散らして完成です。
- B：エビつみれのしいたけ焼き
- ①ちぎったはんぺんと殻をむいたえび、にんじん、塩をフードプロセッサーにかけ、つみれを作ります。
  - ②石づきをとったしいたけにつみれの具とコーンをのせ、ラップをしてレンジで2分30秒温めます。
  - ③調味料を熱し、しいたけに味がついたら、とろみをつけて完成です。

