

「ボクにも作って!!」弁当

第4回 あなたに届ける
JA健康寿命100歳弁当コンテスト

優秀賞

育ち盛り・食べ盛りの中高生など子どもたちを対象にしたお弁当です。このお弁当を見たお友達に奪われるほど人気のメニューを取り入れ、野菜もふんだんに使ったお弁当です。



あ
か
わ
り
レ
ン
ピ

ゴチの会 (金ヶ崎)



後列左から：伊藤久美子さん、阿部麻衣子さん、
細目明子さん
前列左から：菅原祐子さん、小原一枝さん

材 料(4人分)

- A** ツナ詰しいたけ
・レンコン水煮…………… 8枚
・椎茸…………… 4個
・ツナ…………… 大さじ1
・味噌・マヨネーズ…………… 小さじ1
- B** 手作りカッターチーズのポテトサラダ
・ジャガイモ…………… 大1
・バター…………… 10g
・牛乳…………… 200cc
・明太子…………… 10g
・塩こしょう…………… 適量
・酢…………… 20cc
・マヨネーズ…………… 小さじ1.5
- C** 豚バラ肉のレイヤードハーブサラダ
・豚バラ肉…………… 200g
・ズッキーニ…………… 1本
・なす…………… 1本
・かぶ…………… 1個
・トマト…………… 1個
・ドライタイム…………… 5~6本
・レモン塩…………… 適量
・レモン塩エッセンス(レモン塩の上澄み液)
…………… 小さじ1ほど
・レモン塩オイル(レモン塩とオリーブオイルを合わせたもの)
…………… 大さじ2~3

作 り 方

- A** ツナ詰しいたけ
①椎茸の石づきを取り、柔らかな部分を細かく切ってツナ・味噌・マヨネーズと混ぜます。
②椎茸の笠の内側に片栗粉をまぶし、調味料と和えた石づきを詰め、フライパンで焼いて完成です。
- B** 手作りカッターチーズのポテトサラダ
①牛乳を50℃に温め、酢を入れてゆっくりと混ぜます。
②ザルの上にキッチンペーパーを敷き、①を流しろかします。ペーパーを絞って①を冷まします。
③ジャガイモを茹で、熱いうちに潰し、バター・塩・こしょうを入れて混ぜ冷まします。
④カッターチーズにマヨネーズ・明太子を入れ混ぜます。
⑤③を一口大の平丸にし、中央に④を載せて完成です。
- C** 豚バラ肉のレイヤードハーブサラダ
①豚バラ肉を塩レモンで茹で、下味をつける。野菜は輪切りにします。
②フライパンにズッキーニ・なす・かぶ・トマトを順に載せ、レモン塩エッセンスとレモン塩オイルをまんべんなくかけ、中央にドライタイムを載せます。
③蓋をして3分ほど蒸し焼きにし、①と合わせて完成です。