

# 「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。