



<秋の行楽弁当>

* 材料 *

さつまいもと彩り野菜のきんぴら 2人分

さつまいも・・・1/4 本

ごぼう・・・1/2 本

にんじん・・・1/2 本

パプリカ・・・1/4 個

サラダ油・・・小さじ1

水・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ 2/3

しょうゆ・・・大さじ 2/3

ごま油・・・小さじ1

白ごま、黒ごま・・・各少々

鶏肉のくわ焼き 2人分

鶏もも肉・・・1枚(300~350g)

酒・・・小さじ 1/4

塩・・・小さじ 1

薄力粉・・・大さじ1と 1/2

オリーブオイル・・・小さじ1

砂糖・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

七味・・・適量

すだち・・・1 個

万能ねぎ・しそ・スプラウト・・・各適量

きのこごはんの俵おにぎり 6個分

しめじ・・・50g

しいたけ・・・50g

炊き立てごはん・・・2合分

塩・・・小さじ 1/2

* 作り方 *

<さつまいもと彩り野菜のきんぴら>

- ①野菜はすべて皮付きのまま、4~5cmの長さに千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、火にかけてから①と水大さじ1を加える。中火で歯ごたえが残る程度まで炒める。
- ③砂糖を加えてさっと炒めたら火から下ろし、しょうゆ、ごま油を加えて混ぜる。仕上げに白と黒のごまをふる。



<鶏のくわ焼き>

- ①鶏もも肉に酒と塩を振り、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、弱火にかける。①の皮目を下にして入れ、皮目が真っ直ぐになるよう鍋などで上から重しをする。焼き色がしっかりついたら裏返し、中まで火を通す。
- ③②をフライパンの向こう側へ寄せ、余分な脂をペーパーで拭き取る。砂糖としょうゆを手前側に入れたら、半量になるまで煮詰めて②と絡める。火から下ろしたら仕上げに七味をふり、粗熱が取れてから食べやすい大きさに切る。お好みで、半分に切ったすだちや、万能ねぎ・しそ・スプラウトをそれぞれ千切りまたは細切りに切って和えたものを添える。



<きのこごはんの俵おにぎり>

- ①しめじを1cm幅の小房に切る。しいたけは石づきを落とし、半分に切ってから細切りにする。
- ②炊き上がった炊飯器のごはんに①と塩を加えて混ぜて、保温の熱で10分ほどおく。
- ③②を小ぶりの10個に分け、それぞれ俵型に結ぶ。

