

秋のお弁当レシピ

大学芋のレシピ

- ① サツマイモを四等分にし、乱切りにする。
- ② 10分程度水にさらす。
- ③ キッチンペーパーなどで水気を切る。
- ④ 130度程度の低温の油で5~10分揚げる。
- ⑤ 油から引き上げる、その間にみつの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 180度程度の高温の油で2~3分黄金色に色づくまで二度揚げにする。
- ⑦ ⑤で混ぜ合わせておいたみつを鍋で熱し、砂糖が溶けたら⑥のサツマイモを加えて和える。
- ⑧ 黒ゴマをかける。

煮物（炊き合わせ）のレシピ

- ① こんにゃく、にんじん、たけのこ、高野豆腐をそれぞれ一口大に切る。
- ② こんにゃく、にんじん、たけのこは下茹でする。
- ③ しいたけを十文字切りにする。
- ④ これらの材料を、砂糖、濃口しょうゆ、だし汁で煮る。
- ⑤ 10分程度煮込んだ後、取り出し、盛り付けし、下茹ですておいた絹さやを盛り付ける。

ほうれん草のごま和え

- ① ほうれん草を茹で、茹で上がったらずぐに冷水にさらす。
- ② ほうれん草の水気をよく絞り、長さ4~5センチ程度に切る。
- ③ すりごま、砂糖、しょうゆとほうれん草をよく和える。

きのこの混ぜご飯レシピ

- ① ごはんに水としょうゆ、みりん、酒を加え炊く。
- ② エリンギは半分の長さにし、四等分程度で薄くスライスする。
- ③ まいたけは手で食べやすい大きさに裂く。
- ④ フライパンに油をしいて、②と③を炒める。しんなりとしてきたらしょうゆとみりんで味をととのえる。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、④を混ぜ合わせ、にんじん、銀杏、三つ葉で飾りつける。