

♪♪♪ 北会津ピカイン弁当 ♪♪♪

◎ ピカインおにぎり (1人分)

材 料	分 量
・ご飯	100g
・のり玉	適宜
・のり	少々
・ニンジン	20g
・ブロッコリー	50g
・乾燥パスタ	少々

☆ 作り方 ☆

- ①ご飯をピカインの頭と体(のり玉を混ぜて)に分け丸め、乾燥パスタを刺して、頭と体を合わせる。
- ②お弁当箱にゆでたブロッコリーを下に敷き、ピカインを置く。
- ③のりを目・口の形に切り顔に張る。
- ④人参を短冊に切り、茹でてからほっぺの形(ストローで抜く)・羽の形に切り、顔・体に張る。
- ⑤乾燥パスタにストローで型抜きした人参を刺して触覚にし、頭に刺す。

◎ ラタトゥーユ (1人分)

材 料	分 量
・鶏肉	20g
・ナス	10g
・ズッキーニ	10g
・パプリカ	10g
・トマト	50g
・エシャロット	少々
・にんにく	少々
・オリーブオイル	適量
・白ワイン	適量
・塩・胡椒	少々
・タイム(ハーブ)	適量

☆ 作り方 ☆

- ①トマトは湯むきしてから一口大、その他の材料の野菜・肉をそれぞれ一口大に切る。(今回は野菜をハートや星型に抜いた。)
- ②エシャロット・にんにくをみじん切りにし、鍋にオリーブオイルを入れて炒める。
- ③香りがたったら、ワイン・肉・野菜を入れ炒め、トマトの水分で煮込む。
- ④タイム・コンソメを入れ、塩胡椒で味を調べ、冷めたらカップに入れる。

◎ ナスのみそマヨチーズ (1人分)

材 料	分 量
・ナス	30g
・インゲン	10g
・味噌	適量
・マヨネーズ	適量
・とろけるチーズ	適量
・パセリ	適量

☆ 作り方 ☆

- ①ナス・インゲンを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②味噌・マヨネーズを合わせる。
- ③カップにナス・インゲンを入れ、②をのせ、チーズをのせる。
- ④パセリをふり、トースターで焼き色がつくまで焼く。

○ 豚肉の白ワインハーブやき (1人分)

材 料	分 量
・豚肉かたまり	50g
・白ワイン	50cc
・ハーブ数種類粉末	適量
・塩	適量

☆ 作り方 ☆

- ①前の日に、肉に塩・ハーブをまぶしてキッチンペーパーで包んでおく。
- ②肉を食べやすい大きさに切り、鍋に並べワインを入れて中火で煮る。
- ③ワインがなくなる頃、肉から脂が出てきて揚げ焼きになってくるので焼き色がつけば出来上がり。

○ わかめ入りハート卵 (1人分)

材 料	分 量
・卵	1個
・わかめ	適量
・塩	少々

☆ 作り方 ☆

- ①卵を割りほぐし、刻んだわかめを加え、塩を入れて混ぜる。
- ②卵焼き器で焼く。
- ③食べやすい大きさに切り、ななめ半分に切り、反対に合わせるとハート型になる。

○ もやしのリンゴ酢あえ (1人分)

材 料	分 量
・もやし	20g
・リンゴ酢	適量
・砂糖	適量
・醤油	適量
・ごま油	適量
・ごま	少々

☆ 作り方 ☆

- ①もやしは茹でておく。
- ②リンゴ酢・砂糖・醤油・ごま油・ごまを合わせ調味料を作り①と合わせる。

○ きゅうりの隠れミッキー (1人分)

材 料	分 量
・きゅうり	20g
・マヨネーズ	適量

☆ 作り方 ☆

- ①きゅうりは輪切りと、短冊の二種類に切る。
- ②短冊の皮の部分で大きい丸1個と小さい丸2個を作る。
- ③輪切りのきゅうりに丸をミッキーに見えるように飾る。
- ④きゅうりの下にマヨネーズを敷ききゅうりを飾る。

○ いちごムース

材 料	分 量
・イチゴ	50g
・生クリーム	30g
・卵白	30g
・ゼラチン	2g
・砂糖	5g
・レモン汁	少々

☆ 作り方 ☆

- ①イチゴはヘタを取り、ミキサーで砂糖・レモン汁と一緒に混ぜる。
- ②生クリーム・卵白は7分立てに泡立てる。
- ③ゼラチンは水でふやかし湯せんで溶かしておく。
- ④①に②③を混ぜ、冷やし固める。