

加藤ゼミ 12月お弁当レシピ

会津大学短期大学部加藤ゼミ 2年生一同

※レシピはすべて3人分です。

○クラムチャウダー

〈材料〉

にんじん	60g
白菜	100g
たまねぎ	60g
ベーコン	20g
あさり(缶)	30g
サラダ油	5g
水	400g

ホワイトソース	薄力粉	40g
	牛乳	250g
	有塩バター	20g

固形コンソメ	5g
塩	少々
こしょう	少々

【ホワイトソース】

- ①熱したフライパンにバターを入れ、少し溶けてきた所で小麦粉を入れる。
- ②小麦粉を焦がさないように炒め、まとまりが出てきたら牛乳を3回くらいに分けて少しずつ加えていく。牛乳を加えるごとにへらなどでよく混ぜる。
- ③全体がまとまってきたらできあがり。

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは1cm角の角切り、白菜は2cm角の角切りにする。ベーコンは幅1cmの細切りにする。
- ②熱した鍋にサラダ油をしき、ベーコンを炒め、次ににんじん、玉ねぎ、白菜を加え、白菜がしんなりするまで炒める。
- ③ここに水を加え、煮立たせる。
- ④煮立ってきたら固形コンソメを入れ、味付けする。

- ⑤あさり(缶)を加える。(あさりの煮汁は加えても良い。)
- ⑥ここでホワイトソースを加える様子を見ながら少しずつ加え、全体をよく混ぜてひと煮立ちすればできあがり。

・味をみて、薄いようであれば塩、こしょうを加える。

○クリスマスツリーのサンドウィッチ

〈材料〉

食パン(8枚切) 5枚

有塩バター 10g→パンに塗っておく。あんずジャムとクリームチーズのサンドには塗らない。

パプリカ(黄・赤) 各 10g くらい(お好みで)

パセリ 3g(お好みで)

} 飾り

【はさむもの】

・たまご

- 卵 1個
- 水 300g(卵がかぶるくらい)
- 塩 3g(小さじ 1/2)(卵を茹でる用)
- マヨネーズ 5g
- 塩 少々
- こしょう 少々

・ベーコン・レタス・トマト

ベーコン 30g(ハーフサイズのもの3枚くらい)

レタス 30g

ミニトマト 60g(3個)

・ツナマヨ

ツナ(缶、ライトタイプ) 40g

- 玉ねぎ 15g
- 塩(塩もみ用) 3g(小さじ 1/2 くらい)
- マヨネーズ 5g(小さじ 1/2 弱)
- 塩 少々
- こしょう 少々

・あんずジャムとクリームチーズ

あんずジャム 20g
クリームチーズ 30g

【作り方】

- ・たまごサンド→①水を入れた鍋にたまごを入れ、火にかける。
②沸騰してから 12 分間茹でたら火を止める。
③すぐにたまごの皮を流水の中でむき、ボウルに移したらスプーンなどでつぶす。
④たまごの粗熱をとったらマヨネーズ、塩、こしょうを加えてできあがり。
- ・ベーコン・レタス・トマト→①ベーコンはフライパンで焼き目がつくまで焼いておく。
②レタス、ミニトマトはよく洗い、レタスは一口大くらいにちぎり、ミニトマトは幅 3 mm くらい (4 等分くらい) にスライスし、できあがり。
- ・ツナマヨ→①玉ねぎは 5mm 角のみじん切りにし、塩でよくもみ、5 分くらい置く。
その後、流水で洗い、水を切っておく。
②ツナの油を軽く切ったら、水を切った玉ねぎと合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けしてできあがり。
- ・あんずジャムとクリームチーズ→別々にパンに塗る。(ジャムはお好みのもので OK)

◎パンは 1 枚を三角形に 8 等分に切り、これを 5 枚使用した。切った後でバターを塗り、それぞれの具をはさんでいく。それをツリー型に並べてできあがり。

◎パンが崩れないようにお弁当用のピックを上にはし、星形にくり抜いたパプリカと小房に分けたパセリを飾る。(ツリーの一番上の星は特に大きめにする。)

◎具はお好きなもので代用しても楽しめます。

○コロコロコロッケ

〈材料〉

・かぼちゃコロッケ

かぼちゃ 100g
玉ねぎ 20g
塩 小さじ 1/2
こしょう 少々

・かにクリームコロッケ

※ホワイトソースはクラムチャウダーのものと一緒に作りました。

ホワイトソース	薄力粉	15g
	牛乳	100g
	有塩バター	10g
かに(缶)		30g
塩		2g(小さじ1/3)
こしょう		少々

・じゃがいものコロッケ

じゃがいも	100g(中くらいのもの1個)
玉ねぎ	10g
塩	2g(小さじ1/2)
こしょう	少々

〈衣〉

- ・薄力粉 適量(1個につき3gくらい)
 - ・卵 適量(1個につき5gくらい)
 - ・パン粉 適量(1個につき5gくらい)
- ・揚げ油 適量(今回は250g)

【作り方】

- ・かぼちゃコロッケ→※玉ねぎはしんなりするまで炒めておく。
 - ①かぼちゃを一口大に切り、さらに乗せてラップをかけ500wで2分ほど加熱する。(柔らかくなるまで)
 - ②かぼちゃを皮つきのままつぶし、そこに炒めた玉ねぎ、塩、こしょうを加え、混ぜる。
- ・かにクリームコロッケ→①クラムチャウダーの時と同じ作り方でホワイトソースを作り、(またはクラムチャウダーのものと一緒に作る。)
粗熱が取れたところでかに缶、塩、こしょうを加えて混ぜる。

・じゃがいものコロッケ→※玉ねぎはしんなりするまで炒めておく。

- ①じゃがいもを一口大に切り、茹でる。
- ②じゃがいもが熱いうちにつぶし、炒めた玉ねぎと合わせる。
- ③塩、こしょうで味付けする。

・すべての具が完成したら直径 3～4cm に丸める。

→薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて 170～180℃の油で揚げる。(目安は油にパン粉を落としても沈まないくらい)

○チキンリブのから揚げ

〈材料〉

チキンリブ	120g (20g×6 本)
濃口醤油	10g
酒	5g
生姜	10g
ごま油	2g
黒こしょう	少々
片栗粉	30g (大さじ 3)
揚げ油	適量 (今回は 250g)



【作り方】

- ①にんにく、生姜はすりおろす。
- ②チキンリブに A をもみこみ、30 分くらいつける。
- ③片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。きつね色になればできあがり。

○マッシュポテト

〈材料〉

じゃがいも	50g
茹で水	適量 (今回は 150g)
牛乳	15g
塩	2g (小さじ 1/3)
黒こしょう	少々

【作り方】

- ①鍋に水を入れて、じゃがいもを加え、火にかける。
 - ②竹串をさしてみても簡単に通るようになったら、じゃがいもを熱いうちにこす。(こし器がない場合はめの細かいざるで代用)
 - ③こし終わったら塩、黒こしょうを入れて混ぜ、牛乳は様子をみながら(マッシュポテトが軟らかくなり過ぎないように)少しずつ加える。なめらかになったらできあがり。
- 生ハムのクリームチーズ巻き

〈材料〉

生ハム 20g (5g×4 枚)
クリームチーズ 30g

【作り方】

- ・生ハムにクリームチーズを塗って、それを巻く。

◎あまりきつく巻かず、ゆるく巻いてバラのようになるときれいです^^

○レタスとパプリカとカニのサラダ

◎ツリーのサンドウィッチやカニクリームコロッケを作っていたら、パプリカやかに缶が余ってしまったことがきっかけでできたメニューです！なので入れる具はお好みで OK です!!

〈材料〉

レタス 50g (1 枚くらい)
パプリカ(黄・赤) 各 5g
かに(缶) 15g
黒こしょう 少々

【作り方】

- ①レタスはよく洗い、一口大くらいにちぎる。
- ②パプリカは千切りにする。
- ③①、②を合わせ、かにをまぶし、黒こしょうをふりかけてできあがり。
ドレッシングはお好みでどうぞ^^

○クレープ (3 個分)

〈材料〉

・クレープ生地 (2 枚分)

ホットケーキミックス	25g
卵	25g (M 玉 1/2 個)
牛乳	50g

・巻くもの

生クリーム	60g (20g×3 個)	} A
砂糖	6g (生クリームの 10%)	
ストロベリーソース	適量 (今回は 1 個につき 10g)	
フルーツカクテル缶	45g (1 個につき 15g)	

・ミントがあれば飾りに使う。

【作り方】

- ①クレープ生地を作る。ホットケーキミックスに溶き卵を入れ、軽く混ぜたら、牛乳を加えて混ぜる。(さらさらの状態が目安)
- ②熱したフライパンに生地を薄く流し込み、薄い焼き目がつくまで焼く。焼きあがったら皿などに移し、冷ます。
- ③クレープ生地に A を混ぜて 8 分立て (角が立つくらい) にしたものとストロベリーソースかフルーツ缶 (細かく刻んでおく) を入れ、巻く。
- ④ミントを飾ってできあがり。

〈お弁当のレイアウト〉

- ・サンドウィッチのまわり→①下にはレタスをしき、プチトマトと生ハムのクリームチーズ巻きを飾る。
- ②チキンリブのから揚げをツリーの幹に見立てる。

- ・その他→①サラダはカップに入れ、他と分ける。
- ②コロッケにはお弁当用ピックをさす。幹に見立てたものの残りのチキンリブ、マッシュポテト、クレープ、ミニトマトを入れる。

- ・クラムチャウダー→マグカップに注ぐ。