

加藤ゼミ 3月お弁当レシピ

会津大学短期大学部加藤ゼミ 1年生一同

※レシピはすべて1人分です。

○ジューシー！から揚げ

<材料>

鳥胸肉 30g

下味用	酒 2g
	水 2g
	濃口醤油 2g
	にんにく 0.3g
	しょうが 0.5g

・衣用

片栗粉 5g

【作り方】

- ① 鳥胸肉を1口大に切る。
- ② にんにくとしょうがをすりおろし、下味用の調味料と合わせておく。
- ③ ②に①の鳥胸肉と15分以上つけておく。
- ④ ③に片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤ 170℃に熱した油で5～6分揚げる。

○ポテトサラダ

<材料>

じゃがいも	30g
にんじん	中身用 8g+飾り用 7g
きゅうり	7g
砂糖	1g
マヨネーズ	5g
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① ジャがいもは皮を剥き、4等分に切る。にんじんは5mm幅の輪切りにし、中身用と飾り用で分ける。飾り用のにんじんは花型で抜く。
- ② きゅうりは1mmくらいの薄い輪切りにして、塩でもんで水気を切っておく。
- ③ 鍋にたっぷりの水を入れ、ジャがいもとにんじんを柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 茹で上がったジャがいもと中身用のにんじんを熱いうちにマッシャーでつぶす。飾り用のにんじんは別の皿にとって冷ましておく。
- ⑤ ④に砂糖、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に②のきゅうりを加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥を盛り付けて、上に飾り用のにんじんを載せる。

○アスパラガスのベーコン巻き

<材料>

アスパラガス	13g(1本)
ベーコン	15g(2枚)
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① アスパラガス(1本)を4等分に切る。皮が分厚いところは皮を剥く。
- ② 鍋にたっぷりの水と塩(分量外)を入れて沸騰させ、アスパラガスを茹でる。
- ③ 茹でたアスパラガスを2本ずつベーコンで巻き、巻き終わりが留まるように爪楊枝をさす。
- ④ 熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 塩、こしょうで味付けする。

○ピーマンの肉詰め

<材料>

豚ひき肉	50g
玉ねぎ	15g
パン粉(乾燥)	1g
卵	6g

ピーマン	25 g (1 個)
プロセスチーズ	2 g
カレー粉	1 g
ケチャップ	5 g
油	2 g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚挽き肉を入れて練り、パン粉・溶き卵・プロセスチーズ・カレー粉・①の玉ねぎを加えてさらによく練る。
- ③ ピーマンは縦半分に切り、種を取る。
- ④ ②を2等分してピーマンに詰める。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、④の肉の面を下にして並べいれ、弱火にしてふたをし、3～4分蒸し焼きにする。色づいたら裏返してさらにふたをして4～5分蒸し焼きにして火が通ったら完成。

○なかよしおにぎり

<材料>

ご飯	100 g × 2 個
ロースハム	1 g (ほっぺ)
味付けのり	0.3 g (髪・目・口・鼻)
卵	4.5 g (帽子)
ケチャップ	3 g

【作り方】

- ① ご飯を丸く握る。
- ② 薄焼き卵を作り、半月状に切る。
- ③ ハムを小さい丸型に切る。
- ④ のりで髪・眉毛・目・鼻・口の部分を作る。
- ⑤ 半月状に切った薄焼き卵はケチャップで頭となる部分に付けて帽子とし、小さい丸型のハムは頬の部分に付ける。
- ⑥ のりをそれぞれの場所に付けて完成。

○ブロッコリーツリー

ブロッコリー 30 g

鮭フレーク 5 g

【作り方】

- ① ブロッコリーを子房に切る。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ、ブロッコリーをいれ色よく茹でる。
- ③ ブロッコリーをお湯から出して、鮭フレークをかける。

○ミニトマト（飾り用）

ミニトマト 10 g×2 個