

# ＊お弁当クッキング教室＊

～手作り・簡単・おいしい～

第4回(平成27年度)



## 主菜 ≪粉豆腐の煎り煮≫

材料	1人分
高野豆腐	1/2枚
ちくわ	10g
にんじん	10g
干しいたけ	1/4枚
青ねぎ	2g
卵	1/4個
椎茸の戻し汁	適量
油	3g
砂糖	5g
薄口醤油	3g
塩	少々

### 作り方

- ①高野豆腐はすりおろして粉状にする。
- ②野菜は洗い、にんじんはみじん切り、青ねぎは小口切りにす
- ③干しいたけは水で戻して、みじん切りにする。  
※干しいたけの戻し汁は、捨てないで後で使用する！
- ④ちくわは、縦半分に切ってから、半月状のうす切りにする。
- ⑤鍋に油をひいて②③④をさっと炒める。
- ⑥⑤に干しいたけの戻し汁を入れ、砂糖、醤油、塩の順番に味付けて煮る。
- ⑦火が通ったら①を入れ、5分程度煮る。
- ⑧⑦に溶き卵を入れ、中火にして水分を飛ばし、焦がさないように煮る。

## 主菜 ≪粉豆腐 DE 鶏メンチカツ≫

材料	1人分
鶏ミンチ肉	50g
たまねぎ	中1/4個
切り干し大根	2g
高野豆腐	1枚
おろし生姜	少々
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	適量

### 作り方

- ①高野豆腐はすりおろして粉状にする。
- ②切り干し大根は、ぬるま湯で戻して、粗めのみじん切りにしておく。玉ねぎも粗めのみじん切りにしておく。
- ③ボウルに鶏ミンチ肉、おろし生姜、②を入れ、塩・コショウをし、一口大に丸めておく。
- ④①の半量に水を適量加えて混ぜ、③をくぐらせる。
- ⑤残りの①を④にまぶし、中温で全体によく火が通るように揚げる。

## 主菜 ≪じゃがいもピカタ≫

材料	1人分
じゃがいも	25g
片栗粉	5g
塩	少々
コショウ	少々
卵	1/4個
油	1.5g
ケチャップ	5g

### 作り方

- ①じゃがいもを半月切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ビニール袋に片栗粉・塩・コショウを入れて混ぜておき、①のじゃがいもを入れ、表面にまぶす。
- ③卵を溶き、②に卵を付けて、油をひいたフライパンで卵に火が通るまで焼く。
- ④焼きあがったらケチャップを付ける。

## 副菜 《にんじんとツナのレンジ煮》

材料	1人分
にんじん	1/4本(50g)
ツナ缶(油づけ)	(小)1/8缶(10g)
水	大さじ 3/4
濃口醤油	大さじ 1/2

### 作り方

- ①にんじんは皮をむき、小さめの乱切りにする。
- ②耐熱ボウルに水・濃口醤油を入れて混ぜ、にんじんを加え、ツナを缶汁ごと加えてざっと混ぜる。ラップをふわっとかぶせ、電子レンジ(600w)に3分かける。足りなければ、少しずつ時間を追加して固さを見る。
- ③一度ラップをはずして全体を混ぜ、再びラップをして冷ます。盛り付ける直前に電子レンジで1~2分間温め直して器に

## 副菜 《ツナマヨトマト》

材料	1人分
ミニトマト	1~2個
ツナ缶(油づけ)	(小)1/8缶(10g)
たまねぎ	5g
マヨネーズ	3g
塩	少々
コショウ	少々

### 作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り、洗って水気をふいたらヘタ側の上部を切り、中の種をスプーンでくり抜く。
- ②たまねぎはみじん切りにして水にさらし、ツナ缶・マヨネーズ・塩・コショウと混ぜツナマヨを作り、①のトマトの中に詰める。

## 副菜 《ピーマンのおかか和え》

材料	1人分
ピーマン	1/2個
酒	0.5g
みりん	0.5g
砂糖	1g
濃口醤油	1g
かつお節	0.5g
白ごま	0.5g
ゴマ油	1g

### 作り方

- ①ピーマンは種を取って洗い、縦に1cm幅に切る。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、ピーマンがしんなりするまで炒め、酒・みりん・砂糖・濃口醤油を入れ味を付け、なじんだら火を止め、かつお節・白ごまを入れ混ぜ合わせる。

## その他(デモ)

### 主菜 《春雨炒め》

材料	1人分
豚肉(こま切れ)	20g
にら	5g
にんじん	10g
もやし	20g
春雨	5g
ゴマ油	3g
塩	少々
コショウ	少々
淡口醤油	少々

### 作り方

- ①野菜は洗い、にんじんは千切り、にらは2cm程度、もやしはザク切りにしておく。
- ②春雨は固めにゆで、食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンにゴマ油をひき、豚肉から炒め、火が通ったら、にんじん、もやし、にらの順番に炒めていく。
- ④③に②を入れさっと炒め、塩・コショウ・醤油で味付けをする。

※残れば、春巻きにアレンジできます。

### 主食 《お花ごはん》

材料	1人分
ご飯	1膳
桜でんぶ	適量
卵	1/2個
油	3g
ほうれん草	15g
淡口醤油	1g
白ごま	少々

### 作り方

- ①卵を溶き、油をひいたフライパンでうす焼き卵を作り、千切りにし、錦糸卵を作っておく。
- ②ほうれん草は洗って、さっと湯がき、細かく切ってから醤油で味つける。
- ③型の底に、桜でんぶ、錦糸卵、②の順番に入れ、最後にご飯を詰める。
- ④③を逆さまにして、型から抜き、ごまをふる。