

## D. 夏を乗り切る弁当

PR ポイント	野菜の中でも夏野菜を中心に使い彩りもよく考え作った。たくあんや韓国のりなど あまり使わない食材を使った。梅を使いさっぱりとして夏に食べやすいようにした。		
献立名	材料名 (1人分)	分量 (g)	作り方 ※ 野菜を使った料理のみ記載。
枝豆と たくあんの まぜご飯	精白米	60	枝豆とたくあんのまぜごはん ① 枝豆を塩の入れたお湯でゆでる。 ② たくあんをみじん切りにする。 ③ 炊いた米と枝豆とたくあんをまぜる。
	枝豆 (可食部のみ)	25	
	たくあん	20	オクラの肉はさみ ① オクラのへたを切り落とし、縦半分に切る。 ② 玉ねぎはみじん切りにする。 ③ ボウルに豚ひき肉と玉ねぎとコーンと塩、こしょうを入れまぜる。 ④ オクラで③のたねをはさむ。 ⑤ 小麦粉をつけた④を熱したフライパンに油をひき中火で焼く。 ⑥ ボウルに醤油、砂糖、みりんを入れてまぜ、⑤にからめるにからめる。
	黒ごま	適量	
	塩	少々	小松菜の梅おかか和え ① 人参を千切りにする。 ② 小松菜は塩を入れた熱湯でゆでる。水で粗熱をとったら、人参と同じ幅で切る。 ③ 梅は種と皮をとる。 ④ ボウルに醤油、みりん、小松菜、人参、梅、かつお節を入れ和える。
オクラの 肉はさみ	オクラ	20	かぼちゃのチーズボール ① かぼちゃは柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶす。 ② かぼちゃと塩、こしょう、牛乳をまぜ、チーズを中に丸める。周りに片栗粉をつける。 ③ ②を油で揚げ焼きする。
	豚ひき肉	50	
	玉ねぎ	30	トマトのちくわ焼き ① ちくわを3等分に縦に切る。 ② へたをとり洗ったトマトをちくわで巻き、つまようじでとめる。
	コーン	15	
	醤油	6	しそ(仕切用)
	砂糖	2.3	
	みりん	6	
	油	適量	
	塩、こしょう	少々	
	小麦粉	適量	
小松菜の 梅おかか和え	小松菜 (ゆで用塩)	20 (少々)	
	人参	5	
	梅	1個	
	醤油	3	
	みりん	3	
	かつお節	適量	
かぼちゃの チーズボール	かぼちゃ	50	
	チーズ	10	
	塩、こしょう	適量	
	牛乳	適量	
	片栗粉	適量	
	油	適量	
トマトの ちくわ巻き	ミニトマト	2個	
	ちくわ	2/3本	
	卵	1/2個	
	韓国のり	3枚	
	ごま油	適量	
	マヨネーズ	少量	
しそ(仕切用)	しそ	4枚	

使用野菜の重量

212g