



(お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう)



●調理のポイント

豚のいそ揚げは冷めでも美味しく食べられるので、おべんとうのおかずに向いています。容器や片栗粉を事前に冷やしておく、カラッと揚げるができます。いんげんは、沸騰したお湯に、ひとつまみの塩を入れ、茹で上がったたら、すぐに氷水で冷ますと緑が鮮やかになります。パプリカはピーマンより甘味があり、栄養価も高く、色彩が豊かなので、おべんとうの彩りに重宝します。(指導/江上料理学院副院長/江上佳奈美)

●豚のいそ揚げ

《材料》

豚肉(ポークソテー用) 1枚
焼きのり(8枚切) 2枚
A(しょうゆ 大さじ1/2杯、
みりん 大さじ1/2杯)
片栗粉 大さじ1杯
揚げ油

《作り方》

- (1)豚肉は5mm幅に切り(A)に漬け込み10分おく。
- (2)のりは5mm幅のひも状に切る。
- (3)(1)を2本ずつ(2)で巻く。
- (4)片栗粉を軽くまぶし、揚げる。

●いんげんのツナあえ

《材料》

いんげん 40g
ツナ(缶) 小さじ1杯
塩 少々
《作り方》

- (1)いんげんは茹でて水にとり、2cm長さに切る。
- (2)ツナの水気をきり、ボールに入れ、(1)を入れ、塩少々で味をつける。

●パプリカ炒め

《材料》

パプリカ 1/8個
サラダ油 少々

しょうゆ 少々

《作り方》

- (1)パプリカはヘタと種をとり、食べやすく切る。
- (2)フライパンを温め、サラダ油を入れ、(1)を炒め、しょうゆをたらす。

●白飯

《材料》

白米 適量
青のり 少々

《作り方》

- (1)白飯を盛り、青のりをふる。

●プチトマト 3個