



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

### ●中華おこわ (作りやすい量)

#### 《材料》

米 1合

A(塩 小さじ1/6、砂糖 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1)

豚肉 100g

にんじん 40g

干し椎茸 1枚

ごま油 小さじ1

B(酒 大さじ1、砂糖 小さじ1、しょうゆ 小さじ1/2)

#### 《作り方》

(1)米は炊く30分前に洗ってザルにあげる。

(2)豚肉、皮をむいたにんじん、もどして石づきを取った椎茸を5mm角に切る。

(3)フライパンにごま油を温め、

(2)を炒め、Bを入れて、汁がなくなるまで炒りつける。

(4)炊飯器に米を入れ、(3)とA、そして1合の目盛まで水を入れ、普通に炊く。

### ●かぶのタラコ和え

#### 《材料》

かぶ 1個(葉も使う)

タラコ 小さじ1

サラダ油 小さじ1

塩 少々

#### 《作り方》

(1)かぶは茎と白い根に分ける。

(2)かぶの茎と葉は塩を入れた熱湯で茹で、水につけて冷まし、絞って1cm幅に切り、もう一度絞る。

(3)かぶの白いところは皮をむい

### ●調理のポイント

干し椎茸の戻し汁には栄養が含まれているので、中華おこわを炊く時に加えると味に深みが出ます。帆立フライには、お好みでウスターソースやタルタルソースを使いましょう。ソースは専用のケースに入れて、フライに添えておくと他に味が移りません。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)



ていちょう切りにし、薄く塩をして、しんなりしたら絞る。

(4)フライパンにサラダ油を温め、皮を取ったタラコを入れ、火を通し、パラリとさせ、(2)と(3)を和える

### ●帆立フライ

#### 《材料》

帆立貝柱 1個、塩 適量、

小麦粉 適量、パン粉 適量、

溶き卵 1/3個分

#### 揚げ油

#### 《作り方》

(1)帆立貝柱は塩をする

(2)小麦粉をまんべんなくまぶし、卵をくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。