

えだ豆のはんぺん焼き おべんとう



(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

はんぺんは、あらかじめ手でちぎってから、すりつぶすと時間の短縮になります。また、梅雨時は食品が傷みやすいので、おべんとうに混ぜご飯や炊き込みご飯を入れることは避けましょう。おにぎりも温かいうちに海苔を巻くと菌が繁殖しやすくなるので、ラップにくるむなどして分けて持って行き、食べる直前に巻くようにしましょう。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)



●えだ豆のはんぺん焼き

《材料》

はんぺん 1個(100g)
えだ豆 10粒(豆のみ)
小麦粉 少々
サラダ油 少々

《作り方》

- (1)はんぺんはすり鉢やボウルに入れ、よくすりつぶす。
- (2)えだ豆はさやごとゆでて粒を取り出す。
- (3)(1)に(2)を混ぜ、小さく平たい団子にする。
- (4)小麦粉を薄くつける。
- (5)サラダ油を温め、(4)を入れて両面をこんがり焼く。

●なすのみそあえ

《材料》

なす 1本
A(砂糖、みそ 各小さじ1 1/2)
サラダ油 大さじ1杯

《作り方》

- (1)なすは小さめの乱切りにし、水につけてザルにあける。
- (2)サラダ油を鍋に温め、(1)を炒め、やわらかくなったらAで味をつけ、水分がなくなるまで炒りあげる。

●きゅうりのスイートピクルス

《材料》

きゅうり 1本
塩 適量
A(砂糖 25g、塩 小さじ1/4杯、酢 1/4カップ)

《作り方》

- (1)きゅうりを縦に2つに切り、薄く塩をして水気が出てきたらサッと流水で流し、小さい乱切りにする。
- (2)Aを合わせ、ひと煮立ちさせ、(1)を漬け一晩おく。

●白米 適量

●梅干し 適量

●オレンジ 適量