

# もみじチャーシュー べんとう

## 今月のおべんとう



(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

チャーシューは朝は焼くだけなので時間の節約になります。食物繊維が豊富なエリンギは、味にクセがないため、小さいお子さんでも美味しく食べられます。れんこんの切り口は空気にふれると変色しやすいので、切りながら酢水にさらすと色止めに効果があります。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)



### ●チャーシュー

#### 《材料》

豚肩ロース(ポークソテー、チャーシュー用) 厚さ1cm  
1枚

A(しょうゆ 大さじ1杯、オイスターソース 小さじ2杯、砂糖 小さじ1/2杯、水 小さじ1杯)

#### 《作り方》

- (1)豚肉にAをまぶし、一晩おく。
- (2)魚焼きグリルで15分くらい火が通るまで焼き、冷まして食べやすく切る。

### ●エリンギ入り卵焼き

《材料》(作りやすい分量です)

エリンギ 小1/2本  
サラダ油 小さじ1杯

A(卵 2個、だし 大さじ2杯、しょうゆ 小さじ1杯、砂糖

小さじ1杯、塩 少々)  
サラダ油 少々

#### 《作り方》

- (1)エリンギは2つに切って薄切りにし、フライパンにサラダ油を温め、炒める。
- (2)Aを合わせる。
- (3)フライパンか卵焼き鍋を温め、薄く油をしき、Aを1/2入れ大きく混ぜて(1)を加え2つに折る。もう一度油をしき、残りのAを全体に広げ、巻き込むように形を作る。火が通ったら別皿にとり冷めたら食べやすく切る。

### ●れんこんのもみじ(たらこ)

あえ

#### 《材料》

れんこん 40g  
酢 少々

たらこ 小さじ1杯

酒 小さじ1杯

#### 《作り方》

- (1)れんこんはピーラーで皮をむき薄切りにする。酢を入れた水からゆで、ザルにあげて冷ます。
- (2)たらこは酒をふり、電子レンジで15~20秒ほど火を通し、ぼろぼろにほぐす。
- (3)(1)に(2)をまぶしつつ盛る。

### ●もみじごはん

#### 《材料》

人参(薄切り) 3枚  
白飯 適量

#### 《作り方》

- (1)人参はサツとゆでて、もみじの型で抜く。
- (2)白飯を弁当箱に盛り、人参を散らす。