

友好都市弁当レシピ

おからのケーキ りんご餡

おから 150g ココア 20g 砂糖 50g 重曹 5g
卵 1個

- 全部の材料を混ぜ、レンジで約5分加熱して出来上がりです。りんごは摩り下ろしたら片栗粉 or コーンスターチでトロミを付けます。



切干大根とりんごの甘酢和え

切干大根・りんご・(酢・砂糖・塩、2:1・少々)

- 切干大根(適量)は水で戻します、りんごは皮付きのまま粗めの千切りにします。酢・砂糖・塩を混ぜ切干大根とりんごを入れれば出来上がりです。(りんごがシンナリきたら食べ頃です)

小松菜と干し椎茸の和え物

小松菜・干し椎茸

- 小松菜は茹でます
干し椎茸は水で戻し、戻した汁で甘辛く煮ます
適当に切った小松菜に甘煮にした椎茸を少々加えて混ぜるだけです。

里芋団子

里芋(100g)・おから(30g)・黒ゴマ・(砂糖・塩・しょうゆ少々)

- 里芋は皮を剥きレンジにかけます(オート調理で茹で野菜を選べば簡単です)
荒熱がとれたらマッシャーなどで潰し砂糖・塩・しょう油少々をいれ、おからを入れよく混ぜたら適当な大きさに丸めて黒ゴマを塗せば出来上がりです。
(おからはお酒少々振りレンジにかけたのを使用します)

小松菜のお焼き風

小松菜(100g)・小麦粉(30g)、(塩・七味唐辛子少々)

- 小松菜は粗みじん切りして塩少々を振り水分が出てきたら小麦粉と七味唐辛子を入れ混ぜます、生地が硬い時には水少々を加え焼きやすい状態にします。
熱したフライパンで焼けば出来上がりです。

大根ステーキ あわ入り五穀味噌がけ

大根(100g) 茹でたあわ少々・五穀味噌(砂糖・酒・みりん1:2:1)

- 大根は塩・胡椒少々を振りレンジで1分30秒
(大量に作る時にはお鍋で茹でます、その時には出汁と塩少々を入れます)
五穀味噌に調味料を入れ粟を入れ混ぜます(練が硬い時にはだし汁 or 熱湯などで調整します)
熱したフライパンにサラダ油少々入れて大根を焼き良い焼き色がついたら OK です。

六穀米入り酢飯 里芋・小松菜・玉子焼き

- お米2合に対して、六穀米・大きじ1、酢・大きじ4、砂糖・大きじ2、塩・小さじ1を混ぜて、酢飯を作ります。煮た里芋・茹でた小松菜・玉子焼きを上のにのせます。六穀米の中の黒米はお酢を加えることによってピンク色になります。

【主な食材】

花巻産 米(花巻産ひとめぼれ)・六穀米・切干大根・りんご・五穀味噌・干し椎茸・おから

平塚産 小松菜・里芋・大根