

橋南公民館調理室イベントメニュー 「テイクアウトできるお弁当を作ってみよう！」

Poroduce by：田中秀樹（松尾町）

新生姜の炊き込みご飯

材料	
米	3合
酒	大さじ1
塩	小さじ1(5g)
じゃこ	20g
油揚げ	1枚
新生姜	50g
出汁	適量
味の素	少々

- ①お米は洗って30分浸漬しておく
- ②油揚げはフードプロセッサーで極細かいみじん切りにする、お湯をかけ油を切っておくしっかり水分を取っておく
- ③新生姜は皮をむいて千切りにする
- ④炊飯器に米、出汁、酒、塩を入れ水分を調整する、じゃこ、油揚げ、新生姜を入れて軽く混ぜる
- ⑤炊き込みモードで炊く
- ⑥炊きあがったら軽く混ぜておく

ピーマンのオイスターソース炒め

材料	
豚肉	100g
ピーマン	4個
竹の子細切り	100g
合わせ調味料	
オイスターソース	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ3
味の素	少々
豚肉下味	
濃口醤油	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
ごま油	適量



- ①ピーマンは縦半分に切り種を取る、細切りにする
- ②たけのこは細切りにして一度湯がきしっかり水を切っておく
- ③豚肉は適当な大きさに切る、下味の酒、濃口醤油を揉み込む片栗粉、油の順によく混ぜる
- ④フライパンに油をひいてたけのこを炒める、取り出す
- ⑤油をひいて豚肉の色が変わるまで炒め、たけのこ、ピーマンを加え合わせ調味料を入れる
- ⑥1分ほど汁気を飛ばすように炒める、味を調える
- ⑦ごま油を回し入れる

むね肉のくわ焼きカレー風味

材料	
むね肉	1枚
タマネギ	1/4個
ズッキーニ	半分
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
濃口醤油	小さじ2
薄力粉	適量
カレー粉	小さじ1

- ①むね肉は皮をむいて一口大のそぎ切りにする、薄力粉をまぶす
- ②酒、みりん、濃口醤油、カレー粉を混ぜておく
- ③タマネギは横に1センチに切る、ズッキーニーは5ミリの輪切りにする
- ④フライパンに油を入れむね肉を焼く、途中でタマネギ、ズッキーニーを入れる
- ⑤ほぼ火が入ったところで②を加え煮詰める

じゃがいものそぼろ煮

材料	
ジャガイモ	2個(約250g)
牛または豚ひき肉	50g
タマネギ	1/2個
煮汁	
出汁	200cc
醤油	25cc
味醂	25cc

- ①ジャガイモは皮をむいて適当な大きさに切って少し水にさらしておく
- ②タマネギはくし切りにする
- ③煮汁はあらかじめ混ぜておく
- ④鍋にひき肉を入れ半量の煮汁を入れて火にかけて混ぜる
- ⑤ひき肉に火が入ったらジャガイモ、タマネギを加え残りの煮汁を入れる
- ⑥沸騰したらアクを取る
- ⑦約10分かけて煮上げる

※煮汁の分量について

出汁、醤油、みりんは8:1:1の割合で混ぜる
醤油は、薄口醤油でも濃口醤油でもよい