

## おうちで作れる！ みえたん特製☆国体弁当レシピ

### 千草焼き



材料	分量(1人分)	作り方
卵	50g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 卵をボールに割りほぐす。</li> <li>2. たまねぎとにんじんはみじん切りにする。</li> <li>3. 1に鶏ミンチ、2、しょうゆ、塩、みりんを入れてよく混ぜる。</li> <li>4. 3を流し缶に入れ、オーブン 180℃で45分加熱する。</li> <li>5. 粗熱が取れたら流し缶から取り出して切り分ける。</li> </ol>
鶏ミンチ	80g	
たまねぎ	25g	
にんじん	15g	
いんげん	5g	
しょうゆ	2g	
塩	0.5g	
みりん	0.5g	

### 小松菜とじゃこの煮浸し



材料	分量(1人分)	作り方
小松菜	70g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小松菜は3~4cmの長さに切る。</li> <li>2. 出汁としょうゆを鍋に入れて煮立たせ、1を入れて2分煮る（軸の部分から先に入れる）。</li> <li>3. 2にしらす干しを入れて味を含める。</li> </ol>
しらす干し	10g	
出汁	20g	
しょうゆ	3g	
みりん	1g	

## ささみの梅ごま和え



材料	分量(1人分)	作り方
ささみ	80g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ささみは筋を取って酒を振り、ラップをして電子レンジ 600Wで2分加熱し、熱いうちにほぐす。</li> <li>2. 梅肉、みりん、すりごまを混ぜ合わせ、1と和える。</li> <li>3. 盛り付けたら刻んだ大葉をのせる。</li> </ol>
酒	5g	
梅肉	3g	
みりん	2g	
すりごま	2g	
大葉	1枚	

## はみ出し鶏のごま風照り焼き



材料	分量(1人分)	作り方
鶏もも肉皮つき	100g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鶏肉は、身の部分に切り目を入れ、皮はフォークで数か所ついておき、軽くたたいて薄く延ばす。(味がしみやすく縮みにくい) Aをからめておく。</li> <li>2. こびりつかない加工のフライパンを加熱して、強火から中火で皮を下にして焼く。焦げ目がついたらひっくり返してさらに焼く。中火にしてふたをして火が通るまで焼く。</li> <li>3. Bをなべに入れて中火から弱火でかき混ぜながら加熱する。煮立ったらごまを加える。</li> <li>4. 焼きあがった鶏肉を3に加えてからめながらたれの量やとろみを調節したら火を消して出来上がり。</li> <li>5. 茹でたせん切キャベツを添える。</li> </ol>
A		
しょうゆ	2g	
酒	1g	
おろし生姜	1g	
B		
しょうゆ	5g	
砂糖	3g	
みりん	2g	
酒	2g	
水	20g	
でんぷん	1g	
いりごま	3g	
添え キャベツ	60g	

## レモン風味の生姜焼き



材料	分量(1人分)	作り方
豚肉スライス	80g	1. 豚肉は、Aをからめておく。 2. フライパンに油をひき、豚肉を炒める。 3. 火が通ったら、玉ねぎを加える。 4. 玉ねぎがなじんだらピーマンも加えてさっと炒め、Bを加える。 (ピーマンはきれいな色と歯ごたえを保つため炒めすぎない) 5. 最後にレモン果汁とおろし生姜を加えて仕上げる。
A		
酒	3g	
おろし生姜	2g	
玉ねぎスライス	30g	
ピーマンスライス	10g	
B		※いちょう型に薄切にしたレモン少々を加えれば、さらにさわやかになる 季節にあわせて、ゆず汁やゆず皮に変更してもよい。
顆粒ブイヨン	0.5g	
しょうゆ	3g	
みりん	1g	
砂糖	1g	
レモン果汁	2g	
おろし生姜	2g	
油	2g	