

ごはん

5 川辺町 ゆうまさん ツナ缶の炊き込みごはん

お好みで
卵やぼろを
トッピング!

材料 4人分	作り方
米……………3合	①米を洗ってざるにあげる。にんじん、油あげは細切りにする。
にんじん ……中1/3本	②炊飯器に米、油をぎったツナ缶、めんつゆをいれ、炊飯釜の目盛りにあわせ、水を足す。
油あげ ……2枚	③エノキ、シメジ、にんじん、油あげを炊飯器に入れる。
ツナ缶 ……1缶	④炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がった後混ぜる。
めんつゆ ……90cc	
エノキ、シメジ ……各半パック	

にんじんや油揚げのほか、具はその時々あるもので作っています。

野菜

6 垂井市 匿名 ピーマンの塩こぶいため

材料 1人分
ピーマン ……1個
サラダ油 ……小さじ1/2
塩こぶ ……1つまみ

作り方
①ピーマンは千切りにする。
②ピーマンをサラダ油でいため、しんなりしたら塩こぶを加え混ぜる。

7 郡上市 K・Tさん かぼちゃのマヨのせ

材料 1人分
かぼちゃの煮物 ……2切れ
マヨネーズ ……大さじ1

作り方
①かぼちゃをクッキングシートにのせ、マヨネーズを適量かける。
②オーブントースターで焼く。

煮物とマヨネーズ?!と思いますが、想像以上によく合います。意外な組み合わせですがおいしいですよ。

8 郡上市 T・Hさん しいたけのツナマヨ焼き

材料 1人分
しいたけ(中サイズ) ……2個
ツナ缶 ……1/3個
マヨネーズ ……大さじ2
とろけるチーズ ……10g
塩、こしょう ……各適量

作り方
①しいたけはへたをとる。ツナは油をきり、マヨネーズであえ、塩、こしょうで味付けする。
②しいたけを逆さにしてツナマヨのせ、とろけるチーズをかける。
③オーブントースターで5分焼く。

9 大垣市 すまごさん ブロッコリーとにんじんのきんぴら

材料 1人分
ブロッコリー茎の部分 ……1個
にんじん ……4cmくらい
みりん ……小さじ1/2
砂糖 ……小さじ1/2
しょうゆ ……小さじ1
七味唐辛子・すりごま ……各少々
ごま油 ……小さじ1

作り方
①ブロッコリーの茎、にんじんは千切りにする。
②ごま油でいため、調味料で味付けする。

色がとてもきれいでお弁当がぱっと明るくなります。わが家で定番のきんぴらより人気ですよ!

10 本巣市 彩拓ママさん おきつねキャベツ

材料 1人分	作り方
すしあげ ……1個	①すしあげの一片に切り込みを入れる。
千切りキャベツ ……少々	②①に、千切りキャベツを入れ、溶きたまごを流し込み、かまぼこを入れて切り口を折り返し、つまようじで止める。
たまご ……1個	③鍋にAを沸かして②を煮る。半分に切る。
かまぼこ(ピンク) ……1切れ	
だし汁 ……100cc	
砂糖 ……小さじ1/2	
みりん ……大さじ1/2	
しょうゆ ……大さじ1	

A
切り口が見えるようにお弁当箱に詰めると、黄、ピンク、緑色できれいで、おいしく、お安く、三拍子揃います。たまごを流し込む時はカレー皿など、深い器にたてて並べると入れやすいです。少し濃い味付けにするとごはんがすすみますよ。

DEKOモニターのみなさんから
いただいたレシピで
DEKO風行楽弁当を
つくってみました!



お肉

1 多治見市 匿名 豚バラ肉の野菜巻き

材料 1人分	作り方
豚ロース生姜焼き用 ……2枚	①さやいんげんは筋をとり、にんじん、ヤングコーンと一緒に固めに茹でる。
塩、こしょう ……少々	②豚肉に塩こしょうをして小麦粉をまぶし、いんげんとにんじんをそれぞれ巻く。
小麦粉 ……適量	③フライパンに油をひき、②を焼いてうなぎのたれをからめる。
さやいんげん ……2本	④冷めたら切って、切り口を上になべ。
にんじん 1cm角×5cm ……1本	
ヤングコーン ……1本	
油 ……大さじ1	
うなぎのたれ…大さじ1	

簡単でかわいくておいしいので、お弁当に必ず入れます。さっぱり味がよときは、しょうゆで味付けしてもOK

2 神岡町 匿名 オクラの肉巻き焼き

材料 1人分	作り方
オクラ ……2本	①オクラはさっと茹で、長ネギみじん切りをドレッシングとあえる。
長ネギみじん切り ……少々	②豚肉に塩こしょうをしてオクラを1本ずつ巻き、小麦粉をまぶす。
和風ドレッシング ……大さじ1	③フライパンに油を熱し、②を焼く。半分に切ってドレッシングをかける。
豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……2枚	
塩、こしょう ……少々	
油 ……小さじ1	
小麦粉 ……適量	

魚・その他

3 垂井町 匿名 さわらの黄身焼き

材料 1人分	作り方
さわら ……1切れ	①さわらは一口大に切り、酒と塩で下味をつける。
酒、塩 ……適量	②さわらの水気をペーパータオルでとり、あわせた黄身焼き用調味料をさわらにぬる。
黄身焼き用調味料	③グリルまたは190度のオーブンで5～6分焼く。
たまごの黄身 ……半分	
マヨネーズ ……大さじ1	
粉チーズ ……小さじ1	

4 御嵩町 C・Yさん はんぺんの色々揚げ

材料 1人分	作り方
はんぺん ……1枚	①はんぺんをひと口大に切る。
卵 ……1/2個	②①に、ときたまごをくぐらせ、青のり、紅しょうが、パン粉をそれぞれまぶす。
青のり、きざみ紅しょうが、パン粉 ……各適量	③フライパンに油を熱し、揚げ焼き、塩、こしょうをふる。
油 ……大さじ2	
塩、こしょう ……少々	

三種作ると色がきれいです。はんぺんを型抜きすると見た目も楽しくなります。

お弁当にいれて好評だったおかず