

## 優秀賞 コース2 (ゆったりバランスめし) 「秋のお弁当」



### レシピ

#### 【材料】

※2人前程度。詰めるときはお好みの量で  
〈はんぺんと豆腐の団子揚げ  
〜チーズ入り〜〉

- はんぺん……………100g
- 木綿豆腐……………180g
- 醤油……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ5
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1/4
- 玉ねぎみじん切り……………40g
- キャンディーチーズ……………8~10個

#### 〈かぼちゃの煮物〉

- かぼちゃ……………1/8個
- 砂糖……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- 醤油……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- 水……………300ml

#### 〈ユリ根のあおさ揚げ〉

- ユリ根……………はがしたものの数枚
- 天ぷら粉……………適量
- あおさ……………適量

#### 〈さつまいもご飯おにぎり〉

- 米……………2合
- さつまいも……………1本 (300gくらい)
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1
- 黒ごま……………少々 (お好みで)

#### 〈紅白蓮根〉

- レンコン……………スライスしたものの4枚程度
- 酢……………適量
- (※今回は自然発酵の酸味がまろやかなものを使用)
- 梅酢……………適量
- 水……………100ml

#### 〈付け合わせ〉

- 人参……………スライスして飾り切りしたもの4枚程度
- 枝豆……………適量
- ブロッコリー……………適量

### 【作り方】

#### 【はんぺんと豆腐の団子揚げ～チーズ入り～】

- ① 木綿豆腐は水切り（電子レンジ600Wで1分）して冷ましておく。
- ② 玉ねぎのみじん切りを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600Wで40秒加熱して冷ましておく。
- ③ ビニール袋に①②とはんぺん、醤油、片栗粉、鶏ガラスープの素を入れ、はんぺんと豆腐をすりつぶすように混ぜる。
- ④ 豆腐とはんぺんが混ざったら、③を1口大取り、キャンディーチーズを真ん中に入れて団子状に丸めたものを数個作る。
- ⑤ お好みで、ぶぶあられ、青のりなどを④のまわりにつける。
- ⑥ 170℃に熱した油で綺麗な焼き色がつくまで揚げる。

#### 【かぼちゃの煮物】

- ① かぼちゃを適当な大きさに切り、水と一緒に鍋に入れる。沸騰したら砂糖を入れて5分煮る。
- ② 醤油、酒、みりんを入れて弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁が冷めるまでそのまま置いて、味を染み込ませる。

#### 【ユリ根のあおさ揚げ】

- ① ユリ根は1枚1枚はがして洗って水気を拭いておく。
- ② 天ぷら粉を水で溶き、あおさを好みの量入れる。
- ③ ②にユリ根をくぐらせ、170℃の油で揚げる。

#### 【さつまいもご飯おにぎり】

- ① 米をといで30分以上浸水させておく。
  - ② さつまいもを1～1.5cm角に切って10分程水にさらしておく。
  - ③ 炊飯器に米、酒、塩を入れ、水を目盛りまで入れて軽にかき混ぜる。
  - ④ 水を切ったさつまいもを米の上に平らにのせて炊く。
  - ⑤ 炊き上がったらさっくりと混ぜて、おにぎりをにぎる。
  - ⑥ お好みで、食べる時に黒ごまをかける。
- ※塩分控えめにする時は少し減らしてください。薄味にしておいて、食べる時に塩を振ったり味付海苔をちぎってかけたりしても美味しいです。

#### 【紅白蓮根】

- ① レンコンはピーラーで皮をむき、2ミリにスライスする。
  - ② 鍋に水を入れて沸騰したところに、レンコンを入れてサッと1分ほど茹でる。
  - ③ 酢につけておく。
  - ④ つけておいたレンコンを、半分くらい梅酢につけて色づけする。
- ※お弁当に入れる時はキッチンペーパーで水分を押さえてから入れます。

#### 【付け合わせ】

- ① 人参、枝豆、ブロッコリーをゆでる。

上記をお弁当箱に詰め合わせて完成！