

## No4 \*\*彩り野菜弁当\*\*

<PRポイント> 「彩り」「栄養」「美味しさ」にこだわりました。

料理名	1人分 材料・分量(g)	作り方 ※野菜を使った料理のみ記載
パプリカ入り カレーピラフ	ごはん 120 g 赤パプリカ 15 g 黄パプリカ 15 g カレー粉 2 g 塩 少々 サラダ油 2 g	① パプリカは繊維に沿って3mm程度の厚さにスライス（長さは好みで）し、フライパンで炒め、カレー粉と塩で味を調える。 ② ご飯に炒めたパプリカを混ぜ合わせる。
肉のなす巻き	なす 40 g 牛合いびき肉 20 g 塩 ひとつまみ サラダ油 3 g 水 30cc	① なすは厚さ1cm程度縦長に切り、フライパンで軽く焼く。油は引かずに素焼きする。表面が乾燥し、柔らかくなればよい。 ② ひき肉に塩・こしょうを入れてよく練り、①のなすで巻く。 ③ フライパンに油を引き、②を焼く。表面に焦げ目が付いたら、水を10cc加え蒸し焼きにする（蒸発したら10ccずつ追加する）
オクラの おかか和え	オクラ 20 g しょうゆ 小さじ1 かつお節 大さじ1	① オクラは塩ゆでし、かつお節としょうゆで和える。
きゅうりのピ リ辛づけ	きゅうり 20 g 酢 小さじ1 ごま油 大さじ1 しょうゆ 小さじ2 唐辛子 1/5本	① きゅうりは蛇腹切り（又は、叩いて少し砕く）にして、味をしみこみやすくする。一口大に切り、調味料で和えて15分置く。
菊花大根	大根 25 g 水 50 g 酢 50 g 砂糖 25 g 唐辛子 少々	① 大根を菊花切り（切り離さない程度に深く縦横に切り込みを入れる＝表面に切り込みを入れることで味がしみこみやすくなる）にする。 ② ①を塩水につける。15分程経ったらよく絞って水、酢、砂糖を加えて作った甘酢につける。 ③ 唐辛子を小口切りにして、上に盛る。