



うつくしく
食べたい人の
愛知のお弁当

ローカリ弁当

使用した愛知の食材

さば（碧南） 生落花生（岡崎・碧南） 麩（岡崎） わかめ（南知多） レタス（豊橋）

■糸こんにゃくご飯（4人分）

- | | |
|-------------|-------------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| 米 1.5 合 | 1 米 1.5 合に対して米粒大に |
| 糸こんにゃく 150g | 切った糸こんにゃく 150g を |
| | 一緒に炊き上げる。 |

■麩とわかめとシラスの酢の物（4人分）

- | | |
|----------|-----------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| わかめ 20g | 1 すべて混ぜ合わせ、調味料を |
| 麩 20個 | 加えて混ぜ合わせる |
| シラス 好みの量 | |
| 酢 大さじ 4 | |
| 砂糖 大さじ 2 | |
| 塩 少々 | |

■落花生の煮物（4人分）

- | | |
|------------|-----------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| 落花生 100g | 1 人参、大根、こんにゃくは落 |
| 人参 半分 | 花生の大きさくらいに切る |
| 大根 人参と同量 | 2 落花生は柔らかくなるまでゆ |
| こんにゃく 半分 | でる |
| 水 1 カップ | 3 具材を全て鍋に入れ、水、調 |
| しょうゆ 大さじ 3 | 味料を加えて煮詰める |
| みりん 大さじ 2 | |

■鯖の塩焼き（4人分）

- | | |
|-----------|-----------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| 鯖の切り身 4 枚 | 1 鯖の切り身に塩をふりかけて |
| 塩 | 火が通るまで焼く |