



ちから強く

食べたい人の
愛知のお弁当



ガッツリまんぞく弁当

使用した愛知の食材

八丁味噌（岡崎） 三河もち豚（岡崎） レタス（豊橋） 白醤油（碧南） みりん（碧南）
にんじん（碧南） 大葉（豊橋） キャベツ（田原・豊橋） あさり（西尾） たこ（知多）
しらす（知多）

■あさりとたこの炊き込みご飯（3～4人前）

【材料】

米 2 合
あさり 100g
ゆでたこ 100g
人参 4分の1本
しらす 50g
白醤油 大さじ 1.5
酒 大さじ 1.5
砂糖 小さじ 1
塩 少々
昆布 10 センチ
大葉 好みて

【作り方】

- 1 砂抜きをしたあさを 500 cc の沸騰したお湯の中に入れ、殻が開いたらざるに取り出す。人参をみじん切りにし、たこは 1 センチ角に切る。
- 2 といだ米 2 合に水 320ml、白醤油大さじ 1.5、酒大さじ 1.5、砂糖小さじ 1、塩少々入れる
- 3 2 の中にあさり、ゆでたこ、人参、しらす、昆布を入れて炊く
- 4 好みて大葉のみじん切りをちらす

■サツマイモのレモン煮（4人前）

【材料】

さつまいも 1 本
砂糖 大さじ 2
レモン汁 大さじ 3

【作り方】

- 1 1 センチの厚さに切ったサツマイモを鍋に入れ、ひたひたになるまで水を加えてレモン汁・砂糖を加えて弱火で柔らかく煮る

■ミルフィーユ味噌カツ（4人前）

【材料】

豚ロース薄切り 24 枚
とろけるスライスチーズ 4 枚
パン粉 小麦粉 卵

【作り方】

- 1 豚の薄切りを 3 枚重ねそのうえにちぎったスライスチーズ 1 枚分をのせる。その上に 3 枚の豚の薄切りをのせる
- 2 重ねた豚ロースの周りを崩れないように軽く押す
- 3 衣をつけ、160℃の低温の油で中に火が通るまでじっくり揚げる
- 4 味噌だれをかける

※味噌だれの作り方

八丁味噌大さじ 4、砂糖大さじ 4、酒大さじ 2、みりん大さじ 2
とろ火で混ぜながら 2～3 分ほど加熱する

■キャベツと人参の塩昆布和え（4人前）

【材料】

キャベツ 4 枚
人参 4分の1本
塩昆布 好きな量

【作り方】

- 1 袋かボウルに食べやすい大きさに切ったキャベツと千切りに切った人参を塩昆布とともに合える