

都道府県名	長野県		
JA名	信州諏訪	組織・グループ名	女性部ちの支部
所属(○印)	JA女性組織/JA助けあい組織/JA直売・加工グループ/JA職員/その他()		
弁当名	ちょー簡単骨までパリパリさんまのチーズ蒲焼き弁当	調理月日	7月25日
弁当の対象者	家族全員		
アピールポイント	毎日作るお弁当だからこそ、時短・簡単にでき、お野菜・カルシウムもしっかりとれる日常なお弁当。さんまにはチーズをはさんで子供にもたべやすく！		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	1.さんまのチーズサンド さんま-4尾(赤) 大葉-4枚(緑) スライスチーズ-4枚(白) さとう-大さじ1 しょうゆ-大さじ1 塩-少々 こしょう-少々 片栗粉-適量 サラダ油-適量	2.ふくめ煮 にんじん-中1/2本(赤) 干しシイタケ-10g(黒) モロッコいんげん-100g(緑) 高野豆腐-40g(白) しょうゆ-大さじ1 さとう-大さじ1/2 酒-大さじ1 塩-少々 シイタケのもどし汁-200cc だしの素-大さじ1	3.ズッキーニのサラダ ズッキーニ-中1/4本(緑) マヨネーズ-大さじ1・1/2 かつお節-3g めんつゆ-少々 塩-適量
	4.玉子焼き 卵-2個(黄) みりん-小さじ1/2 塩-小さじ1/2	5.きゅうりの浅漬け きゅうり-中2本(緑) 塩-適量 さとう-適量 味の素-少々	6.花梨ゼリー 花梨の砂糖漬け-適量(黄) 粉寒天-4g さとう-75g 水-45
	7.プチトマト プチトマト-8個	8.ご飯 米-2合(白) 水-適量	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	1.さんまのチーズサンド	①さんまは開いて内臓と骨を取り2等分に切る。 ②ペーパーで水気をとり、8枚のうち4枚には内側に塩・こしょうをし、8枚全部の内側に片栗粉をかるくふる。 ③さんまの内側に大葉とスライスチーズをのせはさむ。 ④さんま全体に片栗粉をつけ、サラダ油をしいたフライパンで焼く。 ⑤内側に塩・こしょうをしなかった4枚には、さとう・しょうゆをからめる。 ※取り除いたさんまの骨は片栗粉をつけ、サラダ油をしいたフライパンで色が付くまで焼き、さとう・しょうゆをからめる。 👉パリパリカルシウムでおやつにもいいよ！	
	2.ふくめ煮	①干しシイタケを水で戻す。 ②にんじん・モロッコいんげんは一口大に切り、それぞれやわらかくなるまでゆでる。 ③シイタケをもどし汁・しょうゆ・さとう・酒・だしの素で煮る。 ④にんじんを、シイタケの煮汁で煮る。 ⑤にんじんに味がしみたところで、高野豆腐・シイタケ・モロッコいんげんを加え、混ぜ合わせる。 👉材料を別々に煮ることで出来上がりが鮮やかな色になります！	
	3.ズッキーニのサラダ	①ズッキーニは薄い輪切りにして塩をふり、5～10分おいてしっかりしぼり水気をきる。 ②マヨネーズ・かつお節・めんつゆであえる。	
	4.玉子焼き	①卵をといて、みりん・塩を加えフライパンで形を整えながら焼く。	
	5.きゅうりの浅漬け	①きゅうりを乱切りにする。 ②塩・さとう・味の素できゅうりをあえる。	
	6.花梨ゼリー	①鍋に水・粉寒天・さとうを入れ火にかけ、寒天がとけるまで煮る。 ②型に流し入れ、花梨の砂糖漬けをうかべ、冷蔵庫で冷やし固める。	
	7.プチトマト	①プチトマトを、2個づつかざる。	
	8.ご飯	①白米を炊く	

