

道の駅しもつけお弁当スタッフが伝授する

はじめてのお弁当作り!「お弁当基本のキ」

講師/監修: 奥山紀美子さん・石渡恵子さん・野澤富美子さん
 【道の駅しもつけ 加工施設部】



道の駅しもつけ
Road Oasis Shimotsuke

下野市薬師寺3720-1 TEL 0285-38-6631
 営業時間: 9:00~18:00(夏期6~8月は19:00まで) 定休日: 第1・第3水曜

お弁当やお惣菜がおいしいと大評判の「道の駅しもつけ」。そのお弁当を毎日作っている加工部のスタッフ3名に、新生活に心強いお弁当のアイデアを紹介していただきました。道の駅しもつけの味がギュッと詰まったお弁当づくり、ぜひチャレンジしてください。



アドバイス

出来上がったおかずは、色のバランスを考えながらできるだけカラフルに配置します。メインのおかずをお弁当箱の中央に入れるのがポイント!

厚焼きたまご

【材料】4人分

卵……………6個
 めんつゆ……………小さじ4
 砂糖……………60g
 塩……………適量
 サラダ油……………適量

【作り方】

- 1 卵を溶き、めんつゆ・砂糖・塩を入れて混ぜる。
- 2 フライパンを高温に温めておく。
- 3 180~200℃に温度設定(IHの場合)して、3回に分けて1を流し込んで焼く。
- 4 まぎすにキッチンペーパーを敷いたものをあらかじめ用意し、焼いた卵焼きをのせ巻く。
- 5 卵焼きが冷めるまでまぎすで巻いておき、冷めたら切る。

とちぎ霧降高原牛のアスパラ巻き

【材料】4人分

とちぎ霧降高原牛…8枚(100g位)
 アスパラガス……………4本
 塩……………適量
 薄力粉……………適量
 醤油ベースのドレッシング
 胡椒……………適量
 サラダ油……………適量

【作り方】

- 1 アスパラガスを濡らしたキッチンペーパーでくるみ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱し、牛肉の幅にアスパラガスを切る。 ※茎の方は皮を剥くとよい。
- 2 塩・胡椒をふった牛肉で1を巻き、薄力粉をまぶす。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をなじませ2を転がしながら焼き、醤油ベースのドレッシングを加え、からめる。

ごまさつま

【材料】4人分

さつまいも……………2本
 砂糖……………大さじ4
 みりん……………大さじ8
 煎りゴマ(白)…適宜

【作り方】

- 1 さつまいもの皮を剥き、1cm幅の輪切りにする。
- 2 1をラップで包み、電子レンジで5分位加熱する。
- 3 温かいうちにボウルに入れ、みりんと砂糖を加えまぜながら、すりこぎ棒などを使ってつぶす。
- 4 団子状にまとめ、表面に白ゴマをまぶす。



アドバイス

おむすびは、海苔と梅干しで顔を描きます。パンチを使うと簡単に、こんなに可愛く出来上がり!



温野菜のごま味噌ソースがけ

【材料】4人分

ブロッコリー……………50g位
 にんじん……………40g位
 ミニトマト……………4個
 マヨネーズ……………大さじ4
 白味噌……………6g
 砂糖……………6g
 煎りゴマ(白)…適量

【作り方】

- 1 下準備した野菜を濡らしたキッチンペーパーに包み、さらにラップをして電子レンジで加熱する。 ※500wの電子レンジの場合、加熱時間の目安は、ミニトマトは切れ目を入れて【30秒】、ブロッコリーは10~13gにカットし【1分30秒】、にんじんは8~10gぐらいを1cm幅の輪切りにし、型抜きでくり抜いて【3分】。
- 2 Aをよく混ぜ合わせ、ゴマ味噌ソースを作る。
- 3 温野菜(ミニトマトは皮をむく)にソースをかける。

舞茸の天ぷら

【材料】4人分

舞茸……………40~50g
 天ぷら粉……………60g
 塩……………適量

【作り方】

- 1 舞茸を約10g位の大きさにカットする。
- 2 天ぷら粉60gを水120ccでとく。
- 3 天ぷら油を170℃に温めておく。
- 4 舞茸を揚げたら、温かいうちに塩をふる。