

## 1 1/5 (木) 玉子焼き器ひとつで彩り弁当 (佐藤 利恵さん)

(材料1人分)

(花形ウィンナー)

皮なしウィンナー：1本

枝豆：1個

乾燥パスタ：2cm

(ブロッコリーのわさびごま和え)

ブロッコリー：2~3房

A { すりごま：小さじ1  
濃口醤油：小さじ1  
わさび：小さじ1/4

(紫キャベツマリネ)

紫キャベツ：1/4個

塩：少々

B { 酢：大さじ2  
砂糖：小さじ1  
レモン汁：小さじ1  
オリーブオイル：大さじ1

(海苔入り玉子焼き)

たまご：2個

C { 砂糖：大さじ1  
薄口醤油：小さじ1/2  
水：小さじ1/2  
焼き海苔：1/2枚  
サラダ油：小さじ1

(ささみのみそマヨ)

鶏ささみ：1本

塩こしょう：少々

片栗粉：少々

サラダ油：大さじ1

D { マヨネーズ：大さじ1  
味噌：大さじ1/2

パセリ：少々

(仕上げ用)

大葉：2枚

ミニトマト：1個

黒ごま又はふりかけ：適量

ごはん：適量

- ① (下準備) 玉子焼き器でお湯を沸かす。紫キャベツはスライサーで千切りにして、塩をふり、10分ほど置き、水分をよく切る。ささみは筋を取ってそぎ切りにする。
- ② (花形ウィンナー) を作る。ウィンナーは5mm幅に切り込みを入れ、90℃回転させて先ほど入れた切り込みの間に等間隔で切り込みを入れる。①の玉子焼きでブロッコリーとウィンナーを茹でて、ザルに上げる。ウィンナーはすぐに、くるっと丸めて端を乾燥パスタで留め、真ん中に枝豆を入れる。
- ③ (ブロッコリーのわさびごま和え) を作る。ボウルにAを混ぜ合わせて、②のブロッコリーを加えて和える。
- ④ (紫キャベツマリネ) を作る。ボウルにBを混ぜ合わせて、①の紫キャベツを入れ、しばらくおく。
- ⑤ (海苔入り玉子焼き) を作る。ボウルにたまごを溶き、Cを加えて混ぜ合わせる。②の玉子焼き器に、サラダ油を加えて熱し、たまご液を適量入れて広げ、焼き海苔をのせて巻き、残りのたまご液を2回に分けて巻き、玉子焼きを取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ (ささみのみそマヨ) を作る。①のささみに塩こしょうをふって片栗粉を薄くまぶす。⑤の玉子焼き器にサラダ油を熱し、ささみを両面焼く。ボウルにDを混ぜ合わせて、焼き上がったささみを加えて和える。
- ⑦ お弁当箱にごはんを斜めに入れ、仕切りに大葉をのせ、⑥の(ささみのみそマヨ)を入れて、(玉子焼き)を入れる。次に③の(ブロッコリーのわさびごま和え)を入れて、隙間に④の(紫キャベツマリネ)を詰め、ミニトマトと②の(花形ウィンナー)を入れる。最後に(ささみのみそマヨ)にパセリのみじん切りをのせ、ごはんにごまやふりかけをかける。