



11/6 (金) かけぼんで三色弁当 (加藤 奈美さん)

(材料1人分)

(豚肉かけぼんそぼろ)

┌ 豚肉切り落とし：80g
└ チョーコーゆず醤油かけぼん：大さじ1
炒りごま(白)：少々

(鮭のかけぼんホイル焼き)

┌ 甘塩鮭：1切れ
└ チョーコーゆず醤油かけぼん：小さじ1

(豆苗のかけぼんナムル)

豆苗：1/2袋
A┌ チョーコーゆず醤油かけぼん：小さじ2
└ ごま油：小さじ1
豆板醤：お好みで

ごはん：適量

- ① 豚肉は1~2cmの食べやすい大きさに切って、豆苗は2~3cm長さに切る。
- ② フライパンに①の豚肉を入れて、空いている部分に大きめに切ったホイルを置き、その中に鮭を入れて、両サイドを立ち上げ、ゆず醤油かけぼんをかけ、立ち上げたホイルをかぶせるようにする。この時蒸気が出るように少し開けておく。
- ③ ②のフライパンに火をつけ、②の豚肉にある程度火が通るまで炒めて、ゆず醤油かけぼんを加え、水分が無くなるまで絡める。
- ④ ③のフライパンの豚肉が焼けたら、このタイミングで②の鮭を裏返して両面焼く。
- ⑤ お弁当箱にごはんを盛り、その上 3 分の1くらいに④の(豚肉かけぼんそぼろ)のせる。
- ⑥ ⑤のフライパンのきれいな部分に、①の豆苗を加えて油をひかずに炒め、火を止めて A を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑤のお弁当箱の中央に、④の(鮭のかけぼんホイル焼き)をのせ、残りの 3 分の1のところに⑥の(豆苗かけぼんナムル)をのせて、最後に(豚肉のかけぼんそぼろ)の上にごまをふる。