

# どさんこ至福の弁当

## 献立名

- ・舞茸のせご飯
- ・ホタテとエビのフリッター
- ・カボチャとクリームチーズのサラダ
- ・豚肉の野菜巻き
- ・いろいろミニトマト

## 食材費（1人分あたり）

290 円



## 材料（1人分）

- ・舞茸のせご飯  
米 1/2 合  
舞茸 適量
- ・ホタテとエビのフリッター  
海老 2 尾  
ホタテ貝柱 1 個  
【フリッター液】  
卵 1/4 個  
薄力粉 1/4 カップ  
ベーキングパウダー 少々  
すりごま 大さじ 1  
揚げ油 適量
- ・カボチャとクリームチーズのサラダ  
かぼちゃ 50g  
クリームチーズ 10g  
レーズン 少々  
砂糖 小さじ 1  
マヨネーズ 小さじ 1
- ・豚肉の野菜巻き  
豚薄切り 2 枚  
ゴボウ 30g  
にんじん 30g  
シソの葉 1 枚  
酒 小さじ 1  
みりん 小さじ 1/2  
醤油 大さじ 1/2  
塩コショウ 少々
- ・いろいろミニトマト  
ミニトマト 各種 各 1/2 個

## 作り方

- ・舞茸のせご飯  
舞茸は 5 分蒸して、ゴマペーストを溶いた醤油に熱いうちに漬ける。
- ・ホタテとエビのフリッター  
ホタテとエビは黒すりごまなどを混ぜたフリッター液に絡め揚げる。
- ・カボチャとクリームチーズのサラダ  
かぼちゃを蒸し煮し、塩水で戻したレーズン、ざく切りクリームチーズ、調味料を和える。
- ・豚肉の野菜巻き  
1. ゴボウとにんじんは 10 センチの棒状にして茹で、軽く塩・コショウした豚肉でシソの葉と一緒に巻く。  
2. 焼き色をつけたら、調味料を入れ蒸し焼きにし、絡める。
- ・いろいろミニトマト  
ミニトマトを添える。

## 工夫点（アピールポイント）

1. フリッターは冷めてもおいしい。
2. 舞茸は他のきのここと漬けこむ常備食。
3. 豚肉の野菜巻きは、簡単、見た目よし、美味しいので、私の定番！