

## 2. 夏の三色弁当



### PRポイント

色取りにこだわった弁当です。三色丼と星型のにんじんで天の川を作りました。

夏の旬のトマトをたくさん使いました。

*にんじんとえのきの肉巻き	豚ロース薄切り肉・・・5枚 にんじん・・・1/2本 えのき・・・1/4袋 塩(茹で用)・・・5g	サラダ油・・・2g 酢・・・5g 砂糖・・・2g しょうゆ・・・7g
*三色丼	ごはん・・・200g にんじん・・・5g  ほうれん草・・・2株  卵・・・1個 みりん・・・小さじ1 塩・・・少々	A 〔 顆粒和風だし・小さじ1/3 熱湯・・・大さじ3  サラダ油・・・小さじ1
*マカロニサラダ	鶏ひき肉・・・100g サラダ油・・・小さじ1  マカロニ・・・適量 ミニトマト・・・1個 ブロッコリー・・・1房 ツナ缶・・・20g コーン・・・適量	B 〔 しょうゆ・・・大さじ1 砂糖・・・大さじ1 料理酒・・・小さじ1  マヨネーズ・・・適量
*ウインナー、ゆでブロッコリー、ミニトマト、レタス		

### 【作り方】

#### 【にんじんとえのきの肉巻き】

- ① 豚ロース肉を広げて、5cm長さの棒状に切って塩茹でしたにんじんと5cm長さに切ったえのきを端に乗せて巻く。
- ② サラダ油を引いたフライパンに①を転がして焼き、酢を加えて煮立たせる。次に砂糖、しょうゆの順に加えて混ぜ、煮詰める。

#### 【三色丼】

※ にんじんは肉巻きのにんじんと一緒に茹で、星形に型でとる。

- ① ほうれん草を茹でて2cm幅に切る。
- ② ボールにAを入れて混ぜ合わせ、①を入れて和える。
- ③ 別のボールに卵、みりん、塩を入れてよく混ぜ、サラダ油を敷いたフライパンで炒める。
- ④ フライパンに油を引いて鶏ひき肉を炒め、Bを加え、さらに炒める。
- ⑤ お弁当箱に詰めたご飯の上に①②③の具を、別々にミルクィウエイのように乗せて、さらに、その上に星形にんじんをのせる。

#### 【マカロニサラダ】

- ① マカロニを茹でて、ツナと1/4に切ったミニトマト、茹でたブロッコリー、コーンをマヨネーズで和える。

