



# No.140920 有機 塩分2g弁当

## 秋のピクニック編2014



有機食品  
使用率  
**98.3%**



※写真はイメージです

### 有機塩分2g弁当 (2人前)

- 【1】青のリゴマ玄米ご飯
- 【2】豆腐入りレンコンはさみ焼き ~りんご酢あんかけ~
- 【3】かぼちゃのぽてサラ風
- 【4】たけのこの土佐煮
- 【5】みたらし抹茶豆乳プリン

☆…有機食品



エネルギー **593kcal**  
塩分 **1.82g**

『有機天然だしこいくち』  
※レシピ中には「本品」と記載

#### 【1】青のリゴマ玄米ご飯

玄米	100g	☆
玄米もち米	10g	☆
有機天然だし こいくち	小1・1/2	☆
すりごま	少々	☆
青のり	少々	

- ①玄米を洗い、8時間以上浸漬させ、本品を入れ炊く。
- ②炊き上がったご飯にすりごま、青のりを混ぜ合わせる。
- ③最後に黒ゴマをのせ、出来上がり。

#### 【3】かぼちゃのぽてサラ風

かぼちゃ	80g	☆
ブロッコリー	60g	☆
有機天然だし こいくち	小1	☆
A リンゴ酢	小1	☆
豆乳	小2	☆
こしょう	少々	☆

- ①かぼちゃ、ブロッコリーは電子レンジで爪楊枝がすっと通るぐらい加熱する(500W 2-3分)。
- ②かぼちゃは皮をとり、つぶしてペースト状にする。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ③Aを混ぜ、②に加えて和える。

#### 【4】たけのこの土佐煮

たけのこ	60g	☆
こんにやく	60g	☆
にんじん	30g	☆
オリーブオイル	小1	☆
有機天然だし こいくち	小4	☆
A 本みりん	小1・1/2	☆
砂糖	大6・1/2	☆
水	大1	
かつおぶし	適量	

- ①こんにやくは一口大にカットし、熱湯で5分下茹でする。
- ②たけのこはよく洗浄し、食べやすい大きき(くし形)に切る。
- ③にんじんは乱切りにしておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、にんじん、こんにやくを入れ炒める。最後にたけのこを加える。
- ⑤Aとかつおぶしを入れ、弱火で汁けがなくなるまで煮る。

#### 【2】豆腐入りレンコンはさみ焼き

~りんご酢あんかけ~

レンコン(2-3mmにスライス)	8枚	☆
片栗粉	小1	☆
牛ミンチ	15g	☆
鶏ミンチ	40g	☆
にんじん(みじん切り)	5g	☆
A しょうが(すりおろし)	少々	☆
こしょう	少々	☆
絹ごし豆腐	60g	☆
有機天然だし こいくち	小1・1/2	☆
清酒	小1・1/2	
青シソ(千切り)	少々	☆
焼き油:オリーブオイル	小1	☆

~あんかけ~

有機天然だし こいくち	小1・1/2	☆
B 本みりん	小1・1/2	☆
リンゴ酢	小2	☆
砂糖	小2・1/2	☆
片栗粉(水 適量)	小2	☆

~付け合せ~

リーフレタス	2枚	☆
プチトマト	2-3個	☆

- ①レンコンをスライス(2-3mm)し、ラップをして電子レンジで爪楊枝が通る程度に加熱する(500W 4-5分)。
- ②牛・鶏ミンチ、豆腐などのAの材料を混ぜ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、4等分にしておく。
- ③レンコンの両面に片栗粉をまぶしてはたき、②をレンコンの穴に食い込ませるようにはさんで形を整える。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、⑤を中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、水(大さじ1)を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤あんかけ用のBを混ぜ合わせておく。
- ⑥肉に火が通ったら、Bを入れ沸騰させた後、水とき片栗粉を入れる。その後、レンコンがたれに絡むように煮詰めていく。
- ⑦リーフレタスとトマトを盛り付け、最後に千切りした青シソをのせて出来上がり。

#### 【5】みたらし抹茶豆乳プリン

豆乳	110ml	☆
A 砂糖	小4	☆
抹茶	少々	☆
ゼラチン	2.5g	
有機天然だし こいくち	小1強	☆
B 本みりん	小1/2	☆
砂糖	小4	☆
片栗粉	小2	☆

- ①ゼラチンとゼラチン用の水(大1)を入れ、ふやかす。
- ②鍋にAを入れ、火にかける。
- ③80℃直前に火を消し、①を入れてよく溶かす。
- ④粗熱をとったら容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。  
~みたらしあん作り~
- ⑤Bをフライパンに入れ、片栗粉が玉にならないようによく混ぜる。
- ⑥弱火にかけ、木べらで混ぜながら煮詰めていく。
- ⑦最後にあんをプリンの上に盛り付ける。