



お弁当タイトル	ポオールスタアだよ！全員集合	
氏名	古川 裕太郎	
東村山市産食材	黒焼きそばソース、なすの油みそのたれ、大学いものたれ(全てポオールスタア)	
調味料	油	
料理名	材料と分量(1人分)	作り方
黒パエリア	米70g、鶏もも1/4枚、あさり水煮缶40g、ブナピー(白色が黒パエリアに映えますが、なければしめじでOK)1/4株、黒焼きそばソース	①フライパンに油を敷き、鶏肉、ブナピーを炒めて、米、あさり水煮缶、黒焼きそばソース大さじ1、水50mlを加える ②弱火で20～25分、蓋をして加熱。途中2～3回かき混ぜ、まんべんなく火を通す
なすの油みそ	なす1本、ピーマン1個、豚肉切り落とし20g、なすの油みそのたれ	①なすとピーマンを食べやすい大きさの乱切りにする ②油を敷いたフライパンでなす・豚肉を炒め、焼き色がついたらピーマンを加える ③全体に火が通ったら、たれ1/4をからめる
大学いも	さつまいも1/6個、大学いものたれ	①さつまいもを0.5mmほどの厚さに輪切りにする ②フライパンに油を敷き、竹串がスッと通るまで両面を揚げ焼きにして、たれをからめる
すきまおかず	プチトマト3個(カラフルなものが良い)、うずらの卵2個	①うずらの卵を縦半分に切る ②ミニトマトは洗ってヘタを取る