



|           |   |  |
|-----------|---|--|
| お弁当タイトル   | 家族のための油揚げギョウザ弁当   |  |
| 氏名        | 森田 実  |  |
| 東村山市産食材   | 黒焼きそばソース・おろしにんにく(ポールスタア)<br>プチトマト・ブロッコリー(JA東京みらい)   |  |
| 調味料       |   |  |
| 料理名       | 材料と分量(1人分)  | 作り方  |
| 油揚げギョウザ弁当 | 油揚げ1枚、合挽き肉100g、<br>刻み玉ねぎ50g、大葉2枚、黒<br>焼きそばソース少々、おろし<br>にんにく少々、おろし生姜<br>少々、コショウ少々、ゆで卵1<br>個、ブロッコリー50g、プチマ<br>ト2個、押し麦入りごはん茶碗<br>1杯、ゆかり梅ふりかけ少々 | ①油揚げは半分に切る。合挽き肉・刻み玉ねぎ・<br>黒焼きそばソース・おろしにんにく・おろし生姜・<br>コショウをよく混ぜ合わせ、油揚げに詰める<br>②詰めたら油揚げの開いている部分を爪楊枝で<br>閉じる(多少すき間があっても大丈夫)<br>③②をフライパンに置いて、両面を焼く。中まで火<br>が通っているか心配なら1分ほどレンジで加熱<br>④ブロッコリーは塩少々を入れた湯で茹でた後、<br>しっかりと水気を取る<br>⑤プチトマトと一緒に詰めて完成! |