

# 地産地消弁当レシピ

吉富町食生活改善推進協議会

H27.1.21

4人分材料

## イカ飯・タコ飯

米	2合
イカ・タコの素	1袋ずつ
ゴボウ	中1本
人参	大1本

- ① イカ・タコは米2合に対して1袋水からスープと乾燥イカ・タコを入れる
- ② 30分位したらご飯を炊く
- ③ ゴボウ、人参は細かく切り、ご飯とは別に煮ておき、後で一緒に混ぜる



## ブロッコリーと蒸し鶏の洋風ごま和え

ブロッコリー	大1
鶏胸肉	100g
煎りゴマ	少々
練り辛子	少々
しょう油	少々
マヨネーズ	少々

- ① ブロッコリーは少しかためにゆでる
- ② 鶏胸肉は酒、塩こしょうをして蒸し器で蒸す
- ③ 蒸した鶏肉を細かくさいて、Aタレと一緒にブロッコリーとあえる

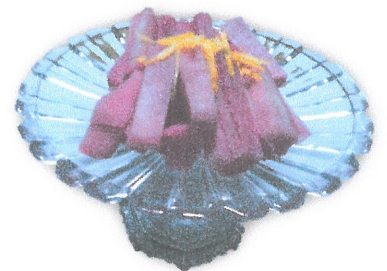


## 美だいこんの吉富漬け

大根	6kg
塩	1合
白砂糖	1kg
酢	1合
コブだし	600cc
しょうが	2個
柚	5個

(柚ペーストでもよい)

- ① 大根の皮をむき、かきもち位の大きさに切り塩をしておく30分位すると水が出るので
- ② 砂糖、酢を入れて2日位冷蔵庫に入れておく冬であれば常温でも良い
- ③ 好みでコブだしやしょうが、柚を入れる



好みで入れる