



コスモス弁当

1月 正月弁当

<お品書き>

- ① 中華ちまき
- ② 海老の里芋まんじゅう
- ③ 黒米ご飯
- ④ 豆腐田楽 鶏つくね
- ⑤ 海老クロケット
- ⑥ 薄揚げの含め煮 玉子と鶏肉の親子焼き
- ⑦ 柚子大根
- ⑧ 杏仁豆腐
- ⑨ 中華風春雨サラダ



正月弁当

<中華ちまき>

●材料&準備（14個分）

- ・餅米 2cp（洗って30分以上水に浸す。箆にあげて水気をきる）
- ・豚ロース（塊）200g（2cmの角切りにする）
- ・竹の皮 14枚（水につけて柔らかくする）
- ・タコ糸（60cm×12本）
- ・干しエビ 20g（水で戻して粗みじん切り）

a { 干し椎茸 4枚（水で戻す）
筍の水煮 80g
人参 1/3本
銀杏（水煮）1袋 } 全て1cm角に切る

合わせ調味料

(醤油大さじ3 酒大さじ2 砂糖大さじ2 こしょう少々
オイスターソース小さじ1)
干し椎茸とエビの戻し汁 = 合わせて1カップ



●作り方

- ① フライパンに胡麻油大さじ1 (分量外)を馴染ませ、豚肉を加えて全面に焼き色を付けて炒める。合わせ調味料を加えて手早く絡めて、一旦、豚肉を取り出す。
- ② a の材料と戻し汁、もち米を加えて汁気が無くなるまでへらで大きく混ぜ、炒め煮する。豚肉と銀杏を加えて混ぜ、火を止める。
- ③ をバットに移して12等分する。
- ④ 水気をきった竹の皮の片端の1/3を折り込んで三角のポケットを作り③の具をしっかりと詰めて、三角に包み込みタコ糸で結ぶ。
- ⑤ 蒸気の立った蒸し器に④を入れて中火で20～30分程蒸して仕上げます。

ポイント&アドバイス

*竹の皮の内側にサラダ油をペーパーで薄く塗るとくっつかず食べやすいです。
*具材は、鶏肉、うずら卵、甘栗などを入れても好いでしょう！ (1個 = 198kcal)



<海老の里芋まんじゅう>

●材料 (4人分)

・海老 4尾 (水大さじ1、薄口醤油小さじ1/2) ・里芋 (中) 6～8個

A

塩	小さじ1/2
薄口醤油	小さじ1
砂糖	大さじ1 1/2
卵白	1個
片栗粉	大さじ1



- ・型抜き人参 4枚（薄味で柔らかく煮る）
- ・柚子の皮 適宜

あん

だし汁 130ml みりん 薄口醤油各大さじ2 砂糖大さじ1
水溶き片栗粉（水2＝片栗粉1）

●作り方

- ① 海老は殻と尾、背わたを取りのぞき、臭みを取るため、塩（分量外）をかけて軽くもみ片栗粉（分量外）をまぶし更にもみ、水洗いして水気をきれいにふき取る。
- ② 調味料で海老の色が変わるまで弱火で煮る。粗目に切って汁気をふく。
- ③ 里芋は皮をむき塩（分量外）でもみ、ぬめりを取り水洗いして蒸し器で柔らかく蒸して裏ごしする。Aの材料を加え混ぜ合わせる。
- ④ ラップに4等分した②をのせ海老を入れ包み込み輪ゴムで止める。蒸し器に入れ強火で10分蒸す。
- ⑤ ③の粗熱を取りラップは、はずし片栗粉（分量外）をまぶして170度に熱した油で表面がカラリとなるまで揚げる。

あんをつくる

- ⑥ 鍋に調味料を入れ煮立たせ火を弱めて水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 器に④を盛りつけ、あんをかけ、人参と柚子の千切りを乗せる。（青ねぎの小口切りと生姜でもよい）

●お弁当（80～85個分）

- ・里芋 5kg ・のばし海老 2p ・蓮根(小) 1個 ・型抜き人参 80～85切れ
- ・柚子 1個皮千切り

たれ＜出し汁 520ml みりん 薄口醤油各 120ml 砂糖大さじ4＞
（片栗粉大さじ3 ＝ 水100ml）



和食サークル コスモス

<黒米ご飯>

白米3合に対し黒米大匙2と昆布茶小匙1を混ぜて炊飯する(酢)少々入れると色がきれいに炊き上がる。

<鶏つくね>

●材料(4人分)

- a { 豚挽肉、鶏挽肉(もも)各250g
生姜みじん切り1片分 大葉みじん切り10枚
卵1個 塩、こしょう 各少々 片栗粉 大匙1

- b (白味噌大匙3 仙台味噌大匙1 味醂大匙4)

- ・長葱 1/3本分粗みじん切り
- ・胡麻油大匙1
- ・塩
- ・柚子こしょう
- ・七味唐辛子各適量
- ・串12本
- ・アルミホイル30×30cm1枚



260kcal

●作り方

- ① ボウルにaの材料を合せて良くこねる。12等分にして楕円形に整える。
- ② グリルの網にアルミホイルをくしゃくしゃにして広げて載せてつくねは間隔を置いて並べる。
- ③ 香ばしく焼き色が付くまで両面焼く。焼き過ぎると固くなってしまうので気を付けましょう。
- ④ フライパンに胡麻油と長葱を加えて炒めbの調味料を加えてトロリとするまで練る。
- ⑤ 焼き上がった②を串に刺して器に盛り、葱味噌、七味唐辛子 好みに塩、柚子こしょうなど添える。

ポイント

作り方③で表面がこんがり焼けたら返します。返す時まだ半生焼けなのでつくねを持った途端に崩れやすので、有ればトングを使うと返しやすいです。

<豆腐田楽>

●材料&作り方（7.5食分）

- ・豆腐 5～6丁（水切りして等分に切る）
- ・木の芽味噌 300～400g

- ① 鉄板にアルミホイルを敷きサラダ油を全体に塗って間隔を置き、豆腐を並べる。
- ② オーブン230℃で片面3分焼き、返して3分焼く。
- ③ 豆腐を取り出してカップに入れて、味噌を塗り、オーブン（250℃）に入れてこんがり味噌を焼き、有れば串を刺す。



<海老クロケット>

●材料（1.2個分）

- ・海老 1.2尾
 - ・塩 小さじ1
- （殻と尾の先を切り落とししたら塩をふり
良くもみ込み、水洗いをして、水気をふく）



<ホワイトソース>

- ・牛乳 2cp
- ・バター 50g
- ・小麦粉 大さじ7
- ・塩 小さじ 1/2
- ・コショウ 適宜
- ・玉葱 1/2個（みじん切り）
- ・ベーコン 50g（みじん切り）
- ・小麦粉・溶き卵・パン粉各適宜
- ・揚げ油
- ・レモン 1/2個



●作り方

- ① 海老は殻をむき、尾の先と剣先の部分を切り落とし、背を深く切り開き背わたを取る。(揚げたときに丸まらないように腹に少し切り込みを入れる)
- ② 鍋にサラダ油(分量外)少々を入れ玉葱とベーコンを焦がさないように炒める。
- ③ ホワイトソースを作る。牛乳を人肌に温めておき、鍋にバターを温め溶かしふるいにかけて小麦粉を炒め牛乳を少しずつ加え、なめらかになったら②を加えて塩コショウで味を調え少し固めのホワイトソースを作り、冷やしてまとめやすくしておく。
- ④ ①の海老の内側に薄く粉をふり③を1/2等分にしてのせ、粉、溶き卵、パン粉をつけて形を調べて、170℃に油を熱して海老側から入れて途中返して、カラリと揚げる。お好みでケチャップをつけていただく。

ポイント

海老の尾の部分と③のクリームをしっかり付けて揚げないとはがれます。

<薄揚げの含め煮>

●材料(4人分)

- ・油揚げ6枚(1本に2枚使用)
- ・人参2/3本
- ・水溶き小麦粉(濃厚)少々



調味料

(だし汁400ml 砂糖大さじ3 味醂 醤油各50ml)

●作り方

- ① 油揚げは油抜きして、三方の端を切り取って開き、水気を絞る
- ② 人参は皮をむき、縦6等分に切る。ラップに包みレンジで30秒加熱する。
- ③ 卷すの上に、油揚げを(表を上)広げて人参を手前に置きクルクルとしっかりと巻き、更に油揚げの2枚目を繰り返してしっかりと巻き、端に水溶き小麦粉をつけて、3か所を爪楊枝で止める。
- ④ 鍋に調味料と③を加え、落とし蓋をして15分程味がしみるまで中火の弱火で煮含める。冷めるまで味を含ませて等分に切る。

<玉子と鶏肉の親子焼き>

●材料（4人分）

- ・鶏ひき肉 200g
- ・人参 1/2本（3cm長さの千切り）
- ・細葱 5本

a（酒、味醂各大匙1 砂糖、醤油各大匙1）

（卵 3個 水 1/2cp）（小麦粉 1cp 片栗粉大匙 5 漉して置く）

- ・サラダ油 大匙2
- ・添える醤油<ポン酢醤油 辛子醤油各適量>



●作り方

- ①フライパンにサラダ油大匙1/2を熱し挽肉をパラパラになるまで炒め人参を加えしんなりしたら a を加え汁がなくなるまで炒めて火を止め冷ます。
- ②ボウルに卵と水を入れてよく溶き、小麦粉、片栗粉加えて混ぜる。サラダ油大匙1と①、葱を加え混ぜる。
- ③厚手のフライパンにサラダ油大匙1/2を熱し②の生地を流し入れて広げきれいな焼き色が付くまでじっくり両面を焼く。
- ⑤粗熱を取り食べやすい大きさに切り好みの醤油を添える。

<柚子大根>

●材料（7.5食分）

- ・大根 3本（厚さ2cmの輪切りにして皮をむき更に縦に10～12等分の角切りにする）
 - ・大根に加える 塩 大さじ3
 - ・柚子 2個（皮を薄くむき千切り 絞汁少々）
- a
- 〔 赤唐辛子 2本（4等分に切り種を取り除く）
 - 〔 昆布茶 大さじ1 砂糖 大さじ3



●作り方

- ① 大き目のボウルに大根と塩を加えて全体に馴染ませ水が出るまで20分程置き、ザルに上げて水気を切る（味見して塩気が強い場合サッと水洗いする）
- ② ①をボウルに戻して柚子と a の調味料を加え数時間又は半日漬け込む。
「有れば大根葉をサッと茹でて1cmに刻み②に混ぜる」

<杏仁豆腐>

●材料（4人分）

- ・牛乳 400ml ・砂糖 30g ・杏仁霜 大匙2 or コンデンスミルク大匙2
- ・ゼラチン5g に水大匙2 を加え溶かして置く。
- ・有ればアーモンドエッセンス 少々
- ・乾燥クコの実12粒（水に浸してふやかす）
- ・砂糖水 <砂糖大匙1に水60mlを混ぜて砂糖を溶かす>

●作り方

- ①鍋に牛乳、砂糖、杏仁霜を入れてよく混ぜて溶けたら、中火にかける。
- ②ときどき木べらで混ぜながら鍋の周りからフツフツとなるまで煮て火を止める。
（ゼラチンを入れてよく混ぜて溶かす。（沸騰させたらゼラチンが固まりにくくなるので注意しましょう！）有ればここでアーモンドエッセンス2～3滴振る）
- ③ボウルに水を張り②の鍋底を冷やす。粗熱が取れたら器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。（1時間以上）
- ④冷やし固まったらクコの実を載せ周りから砂糖水を注ぎます。



98kcal

<中華風春雨サラダ>

●材料（4人分）

- ・春雨（乾燥） 60g （表示通りに戻し食べやすい長さに切る）
- ・きゅうり 1本 （厚さ5mm位の斜めに切り更にマッチ棒位の細切り）
- ・人参 3cm （きゅうりと同じ細切り）
- ・サラダフレーク（蟹カマ） 60g
- ・キクラゲ 1つまみ（水に戻して熱湯にくぐらせて水気を切り細切り）
- ・白胡麻 大さじ1 （ひねり胡麻にして出来上がりに散らす）

合わせ調味料

【酢80ml 砂糖大さじ3 醤油50ml 胡麻油大さじ3 こしょう 適量】

●作り方

- ① きゅうりと人参は塩一つまみ（分量外）を全体にまぶして5分程置き水気を軽く絞る。
 - ② 合わせ調味料を作り混ぜる。
 - ③ボウルに材料全てを入れ調味料を加えて混ぜる。
- ◆サラダフレークの代用にハムベーコンなどを使用してください。

