



中華風から揚げ弁当

— 1人分 —



中華風から揚げ	
から揚げ	5コ
酢	小1
しょうゆ	小1
ごま油	少々
のり	お好きなだけ
菜の花のごま油炒め	
菜の花	5本
ごま油(白)	大1/2
塩	少々

味付け卵	
卵	3コ
酒	大3
みりん	大2
しょうゆ	大1・1/2
砂糖	少々
ファスナー付き 保存袋	1枚

HP



<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

作り方

● 菜の花のごま油炒め ●

- ① 水洗いした菜の花を、かたい莖の部分とやわらかい穂先の部分に切り分ける。
- ② フライパンに、ごま油(白)をいれ、切った菜の花を強火でさっと炒めたら塩で味を調える。

POINT: 菜の花を炒めるときは、莖のかたい部分を先に炒めるとよい。



● 味付け卵 ●

- ③ 鍋に酒、みりんを入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ④ ③にしょうゆ、砂糖を入れて冷まして漬け込むタレを作る。
- ⑤ 沸騰した湯に卵をそっと入れ、7分ゆでる。
- ⑥ 卵がゆであがったら殻をむき、ファスナー付きの保存袋にタレと一緒に入れて一晩寝かせる。

POINT: 卵を転がしながらゆでると黄身が中央に寄って見た目が良くなる。

POINT: 漬け込む時に保存袋を使うと少ないタレで作れる。

● 中華風から揚げ弁当 ●

- ⑦ 酢、しょうゆ、ごま油を入れて混ぜ、タレを作る。
- ⑧ ごはんを容器の3分の2ほど入れ、残りのスペースに菜の花、味付け卵を入れる。
- ⑨ ごはんの上のにりをのせ、一口大に切ったから揚げをしきつめる。
- ⑩ 最後にタレをかけて完成!!

