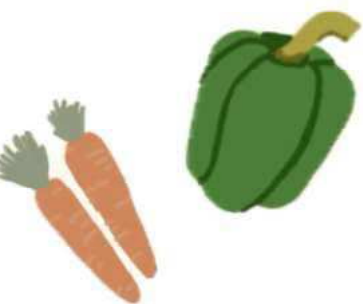
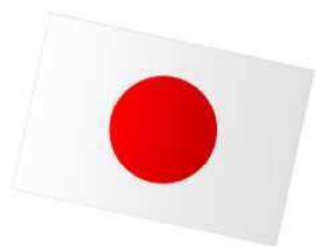


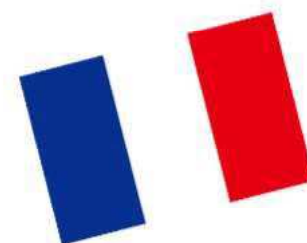


三芳町癒しのレシピ お弁当考案





✨ ✨ **コンセプト** ✨ ✨



みよし野菜を使用した各国の料理で世界旅行をお届けする

みよし野菜で旅をしよう～小さな世界一周へのチケット～』



お弁当の詳細

ターゲット

- ・ 30～40代の旅行好きな人
- ・ 世界の料理が好きな人

お弁当の内容（みよし野菜）

エビピラフ（にんじん、玉ねぎ、ピーマン）

グリルチキン

秋野菜のラタトゥイユ（にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ）

細切りチャプチェ（にんじん、玉ねぎ、ピーマン）

さつまいもの甘和え（さつまいも）



販促物

① ラベル



飛行機の搭乗券をイメージ

② チラシ



料理の国の国旗と、使用した
みよし野菜をイラストとして
描いた

エビピラフ



材料 (2人分)

・ 米	125g 水少なめ
・ 小エビ	42g
・ 玉ねぎ	66g 1/3個
・ にんじん	15g 1/10個
・ ピーマン	20g 1個
・ コーン缶	20g
・ 油	少量
・ 無塩バター	10g
・ 粒コンソメ	大さじ1/2強
・ 塩胡椒	少々

作り方

1. にんじん、玉ねぎ、ピーマンを粗めのみじん切りにする
2. フライパンに油を少量入れて十分に加熱されたら1の順に強火でさっと炒める
3. 2を炒めて1分しないうちに中火にしバターとエビを入れ炒める
4. コンソメと塩を加え味をつける
5. 炊けたご飯に入れ、切るように混ぜ合わせ盛り付ける

★米125gの洗米後の水は150ml (水は気持ち少なめに炊く)

グリルチキン



材料 (2人分)

・鶏もも肉	150g
・レモン	3g
・ローズマリー	2枝
・オリーブオイル	小さじ1.5
・酒	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

作り方

1. 鶏もも肉に塩、こしょうを振り下味をつける。
2. 1に酒を入れて揉み込み、20分程度冷蔵庫でつけておく。
3. 1cmサイズに切ったローズマリーを2個用意する。レモンは輪切りを6等分に切る。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、残りのローズマリーと鶏肉を入れ、皮目を下にして中火で5分ほど焼く。
5. 裏返して10分ほど焼き、中まで火が通ったら、火を止める。
6. 塩こしょうを適量振り、3で用意したローズマリーとレモンを盛り付ける。

秋野菜のラタトゥイユ



材料 (2人分)

かぼちゃ	1/6個	(66g)
にんじん	1/8本	(20g)
玉ねぎ	1/6個	(33g)
エリンギ	1/2本	(33g)
しめじ	1/3本	(33g)
トマト缶 (カットタイプ)	1/6缶	(66g)
ケチャップ	小さじ1弱	
オリーブオイル	小さじ1強	
すりおろしニンニク	小さじ1/6	
顆粒コンソメ	ひとつまみ	
塩	少々	
こしょう	少量	

作り方

1. しめじは石づきを落として小房に分ける。エリンギは縦に2等分に切って 1センチ幅に切る
2. かぼちゃ、にんじん、玉ねぎを1cmの角切りにする
3. かぼちゃは電子レンジ (600W:2分)、
にんじんは電子レンジ (600W:1 分) で加熱する
4. 弱火で熱した鍋にオリーブオイルをひき、すりおろしニンニクを炒める
5. 香りが立ったら中火にし、玉ねぎを炒める
6. 玉ねぎがしんなりしたら、野菜→きのこの順に炒める
7. 全体に油が回ったらトマト缶、顆粒コンソメを入れて、弱火にして
10分程煮込む
8. 最後にケチャップ、塩こしょうを入れる

細切りチャプチェ



材料 (2人分) ※1人あたり30～40g

- ・春雨（乾燥） 10g
- ・豚こま切れ肉 17g
- ・玉ねぎ 12g
- ・にんじん 12g
- ・ピーマン 10g 1/3個
- ・ごま油 小さじ1/3
- ・白いりごま お好みの量
- ・しょうゆ 大さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・にんにくチューブ 小さじ1/3
- ・オイスターソース 小さじ1/3
- ・鶏がらスープの素 少量
- ・コチュジャン 少量

作り方

準備.春雨はパッケージのひ表記通りに戻し、お湯を切り、一口大に切る。ピーマンはヘタと種を取り、千切り。にんじんは皮を剥き千切り。玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。

1.(A)をボウルに入れ混ぜる。

2. フライパンにごま油をひいて、豚こま切れ肉を入れ炒める。

3. 豚こま切れ肉の色が変わったらピーマン、にんじん、玉ねぎを入れ中火で炒める。

4. 野菜がしんなりしてきたら春雨を入れ中火で炒める。1を加えてめ合わせ、全体に色が馴染んだら火から下ろす。

5.器に盛り付け、白いりごまを散らして完成!

さつまいもの甘和え



材料 (2人分)

さつまいも(紅はるか)	小1/3本 (60g)
クリームチーズ	大さじ1弱 (10g)
くるみ	3〜4粒 (10g)
砂糖	大さじ1/2
バター (食塩不使用)	小さじ1/3
はちみつ	小さじ1
塩	ひとつまみ
水	小さじ1/2

作り方

1. さつまいもは1/3程度の皮を残して輪切りにし、アク抜きをするため水に3分程さらして耐熱皿に入れ、ラップをかけてレンジ(500Wで3分)で加熱する
2. くるみは砕き、フライパンで炒って1度取り出しておく
3. 砂糖と水を入れたフライパンを火にかけ、全体的に沸騰させる
4. 3の中に2を入れて絡める。絡めたらバターを入れてくるみのキャラメリゼができあがる
5. 1の柔らかくなったさつまいもをマッシャーで粗めにつぶす
6. さつまいもが熱いうちに4、はちみつ、クリームチーズを加えてよく混ぜる
7. 塩を加えて味を整え、アイスディッシャーを使って綺麗な丸になるように盛り付ける