



<地元の恵みがギュッと詰まった、春の自然の中で食べる栄養満点弁当>



レシピ材料(食材)

- ❁ 鯖と芽キャベツのパリパリチーズ春巻き
鯖(石川県産):6分の1尾, 芽キャベツ:1個半
ピザ用チーズ:少々 春巻きの皮:1枚
- ❁ 加賀れんこん和風モチモチハンバーグ
加賀れんこん(石川県産):3分の1節
合い挽き肉:50g 長ネギ:6分の1
パン粉:15g 牛乳:大さじ1, 片栗粉:小さじ1
- ❁ 五郎島金時やみつきポテサラ
五郎島金時芋(石川県産):20g
干しレーズン:5粒, アーモンドスライス:少々

レシピ

❁ 鯖と芽キャベツのパリパリチーズ春巻き

- ①鯖は3枚におろして、塩をふり暫くおく。水分を取って3cm幅に切る
- ②芽キャベツは1cm幅に切る
- ③春巻きの皮に、切った芽キャベツを3個、チーズ、塩サバの順にのせて巻く
- ④170℃のサラダ油できつね色になるまで揚げる

❁ 加賀れんこん和風モチモチハンバーグ

- ①蓮根の皮をむいて、半分は3mmの厚さに切り、酢水にさらしてから、6分程茹でる
- ②茹でた蓮根の1/3は3mm角のみじん切りにする
- ③半分の生の蓮根はすり下ろす
- ④みじん切りにした長ネギを少量のサラダ油で炒める
- ⑤牛乳でふやかしたパン粉と②③④と合い挽き肉、塩胡椒少々をボールに入れ、よく捏ねる
- ⑥①の蓮根に片栗粉をつけ、丸く成形した⑤に蓮根が剥がれないようにつける
- ⑦フライパンにサラダ油をひき、中火で10分程両面焼き、調味料(砂糖、醤油、みりん、酒)を入れて蓋をして、さらに3分程焼く

❁ 五郎島金時やみつきポテサラ

- ①五郎島金時の皮をむき、3cm角に切る
- ②沸騰したお湯で20分程茹でる
- ③お湯でレーズンをふやかしておく
- ④柔らかくなった五郎島金時をフォークで潰し、塩胡椒とマヨネーズで味を整え、水気をきったレーズンを混ぜ、最後にアーモンドスライスを上に散らす