



“ミラクル・ミラーージュ・未来”

『ミラスポ弁』 レシピ

秋仕様 : サバンバ&ビーフンめんめし弁当



秋仕様:サバンバ&ビーフンめんめし弁当

記載されているのは弁当の一品としての分量です。

【サバンバ】

材料

もち麦入りご飯	100 g
鯖の味噌漬け (又は塩サバ)	10 g
小松菜	15 g
カリカリ梅	5 g

塩	ひとつまみ
すりごま	適量
納豆昆布	適量

作り方

◎下ごしらえ

- ・鯖の味噌漬けを焼いて、身をほぐしておく。
- ・小松菜を茹で、すりごまと和えておひたしを作る。
- ・カリカリ梅をみじん切りにする。

①もち麦入りご飯に、ほぐしたサバ、小松菜のおひたし、カリカリ梅、納豆昆布、塩を加えて混ぜ込む。

②俵型のおにぎりに成形して、納豆昆布をお好みでまぶして完成

※食材や調味料の分量は、味見をしながら調節してください。



秋仕様：サバンバ&ビーフンめんめし弁当

記載されているのは弁当の一品としての分量です。

【海鮮カレービーフン】

材料

ビーフン（乾麺）	60 g	サラダ油	適量
ホタテの貝ひも	10 g	ごま油	適量
甘エビの粉末	小さじ1	塩コショウ	適量
干し椎茸（魚津産）	10 g	ニンニク （おろし可）	小さじ1
お好みの野菜 （もやし、キャベツ、人参、 玉ねぎなど）	適量	カレー粉	小さじ2
		★オイスターソース	大さじ1
		★中華だし	小さじ1
		★干し椎茸と貝ひも のもどし汁	50cc
		醤油	小さじ1

作り方

◎下ごしらえ

- ・ビーフンを商品所定の方法でもどす。
- ・50～100ccの水で、干し椎茸とホタテの貝ひもをもどす。もどし汁は後ほど使うので、捨てずに50cc程度残しておくこと。

①フライパンにサラダ油をひき、ニンニクを入れて火をつける。香りがしてきたら、干し椎茸、貝ひも、野菜を入れて、軽く塩コショウを振って炒める。

②野菜がしんなりしてきたら、カレー粉を加えて炒める。さらに、ビーフンと★印の調味料を加え、ビーフンに味を吸わせながら炒める。

③仕上げに醤油とごま油を回し入れて香りづけし、甘えびの粉末をトッピングすれば完成。

※食材や調味料の分量は、味見をしながら調節してください。



秋仕様：サバンバ&ビーフンめんめし弁当

記載されているのは作りやすい分量です。

【甘えびのだし巻き卵】

材料

卵	3個
甘えびの粉末	小さじ1
季節の青菜	適量

★白だし	小さじ2
★水	大さじ2
★きび砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- ①ボウルに卵、甘えびの粉末、細かく刻んだ青菜、★印の調味料を入れ、溶き卵を作る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、溶き卵を流し込む。半熟程度に火が通ったところで、ゆっくり丁寧に卵を巻き込む。これを何度か繰り返して完成。

※食材や調味料の分量は、味見をしながら調節してください。