



4月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

ふきご飯

材 料	1人分	2人分	
米	100g	200g	
ふき	35g	70g	
A {	だし汁	75cc	150cc
	淡口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	みりん	小さじ1	小さじ2
だし汁	適量	適量	
塩	少々	少々	

- ① 洗米し水に浸して30分置き、ざるにあげておく。
- ② ふきは鍋に入る大きさに切って板ずりをし、熱湯でサッとゆでる。水に取り上げて冷ます。皮をむき、5mm幅の小口切りにする。
- ③ 鍋にAを合わせてひと煮立ちさせ、②を入れて5分ほど煮る。ふきと煮汁にわけておく。
- ④ ①を炊飯窯に入れ、④の煮汁とだし汁を合わせて目盛りまで注ぐ。ふきと塩を入れ、炊く。
- ⑤ 炊き上がったところからサクッと混ぜる。

銀ひらすの梅みそ焼き

材 料	1人分	2人分	
銀ひらす	1切(50g)	2切(100g)	
A {	味噌	大さじ1/2	大さじ1
	淡口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/4	小さじ1/2
	梅肉	小さじ1/2	小さじ1
はじかみ生姜	1本	2本	

- ① 銀ひらすを、Aを合わせて作った梅みそに漬け込む。
- ② ①をクッキングシートを敷いた天板に銀ひらすのまわりの味噌を軽く取り除いて並べ、180℃に予熱して温めたオーブンに入れて焼く。
- ③ 軽く焼き色がついたらオーブンから取り出す。皿に盛り付け、はじかみ生姜を添える。

チンゲン菜と人参のごま和え

材 料	1人分	2人分	
チンゲン菜	75g	150g	
人参	15g	30g	
A {	すりごま	大さじ1/2	大さじ1
	さとう	小さじ1/4	小さじ1
	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	だし汁	5cc	10cc

- ① 人参は短冊切りに、チンゲン菜は3cmくらいに切る。
- ② 鍋で①をさっと茹で、ザルに上げ水気を切る。
- ③ Aの調味料で②③を和えて器に盛りつける。

なすと桜えびの煮つけ

材 料	1人分	2人分
なす	1/2 本	1 本
桜えび	大さじ1	大さじ2
★水	大さじ1	大さじ2
赤唐辛子	1/4 本	1/2 本
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1
A	酒	小さじ1
	水	20cc
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2

- ① 赤唐辛子は種を取り除き、水で戻して小口切りにする。
- ② なすは縦半分に切り、皮目に浅く斜めに切れ目を入れる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、なすを皮目から焼く。なすの皮に焼き目がついてきたら、桜えびと①を入れて軽く炒める。Aの調味料を入れて煮る。

切り昆布ときのこの酢の物

材 料	1人分	2人分
切り昆布（乾燥）	5g	10g
えのき	25g	50g
しめじ	25g	50g
生姜の甘酢漬け	10g	20g
甘酢	大さじ1/2	大さじ1

生姜の甘酢漬け 作りやすい分量	
生姜	200g
穀物酢	カップ1/2
水	カップ1/2
さとう	大さじ4
塩	大さじ1/2

- ① 生姜を甘酢漬けにし、千切りにする。
- ② 切り昆布は水で戻し、えのきと同じぐらいの長さに切る。
- ③ えのきとしめじは石づきを切り落とし、えのきは半分の長さに切る。熱湯で茹で、ざるに取り出し冷ましておく。
- ④ ①②③をボウルに入れ、甘酢で和える。

果物

材 料	1人分	2人分
りんご	1/6 個	1/3 個

