

5月のたみまるおすすめ弁当レシピ

山菜ご飯

材 料	1人分	2人分	
米	100g	200g	
山菜水煮	30g	60g	
A {	だし汁	75cc	150cc
	酒	大さじ1/4	大さじ1/2
	みりん	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	塩	少々	少々

- ① 洗米し、ざるに上げ30分置く。
- ② 山菜はさっと洗い、食べやすい大きさに切っておく。人参は細切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて加熱し、煮立ったら②を入れて2分ほど煮る。
- ④ ④②を煮汁と山菜に分け、煮汁と①を炊飯窯に入れ、水を注いで目盛りに合わせる。山菜を米の上ののせて、炊く。
- ⑤ 炊けたら、全体をサクッと混ぜ器に盛る。

さわらの柚庵焼き

材 料	1人分	2人分	
さわら	1切れ(60g)	2切れ(120g)	
柚子	1/4個	1/2個	
A {	酒	小さじ1	小さじ2
	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
レモン	1切れ	2切	

- ① 柚子果汁を絞り、Aと混ぜる。残った柚子も一緒に入れ、さわらを漬け込む。
- ② オーブンを180℃に予熱し、さわらを入れて焼く。
- ③ 焼けたさわらを器に盛り、レモンを添える。

わかめと竹の子の煮物

材 料	1人分	2人分	
たけのこ(水煮)	80g	160g	
わかめ(乾燥)	1g	2g	
木の芽	1枚	2枚	
A {	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	酒	小さじ1	小さじ2
	砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
	だし汁	200cc	400cc

- ① たけのこは穂先側はくし形に、残りは1cm厚さの半月切りにする。わかめは水で戻しておく。
- ② 鍋に①のたけのこだし汁を入れ、煮立ったらAを入れて軽く混ぜる。落とし蓋をしてさらに15分ほど弱火で煮含める。
- ③ ②に水気を絞ったわかめを加え、サッと火を通す。
- ④ 器に盛り付け、木の芽を添える。

小松菜のじゃこ和え

材 料	1人分	2人分
小松菜	50g	100g
人参	30g	60g
ちりめんじゃこ	5g	10g
砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
濃口しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2

- ① 人参は細切りに、小松菜は3~4cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を強火で熱し、ちりめんじゃこを入れて20秒ほど炒めたら、砂糖と醤油を入れて混ぜる。
- ③ ②に①を加えてサッと炒め、軽く混ぜて火を止める。

いかときゅうりの酢味噌和え

材 料	1人分	2人分	
きゅうり	20g	40g	
いか	10g	20g	
A	白みそ	小さじ1	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	酢	小さじ2/3	小さじ1・1/3
	みりん	小さじ1/2	小さじ1

- ① きゅうりは小口切りにし、軽く塩をふって揉んでおく。
- ② いかは1cm幅に切る。鍋に湯を沸かし、塩と酒(分量外)を入れていかをサッと茹でる。ざるに取り上げ冷ましておく。
- ③ Aの調味料を合わせ酢味噌をつくる
- ④ ①の水気を絞り、②と和える。器に盛り付け、食べる直前に③をかける。

果物

材 料	1人分	2人分
グレープフルーツ (ルビー)	50g (1/4切)	100g (1/2切)

