

6月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

新生姜ご飯

材 料	1人分	2人分	
米	100g	200g	
新生姜	10g	20g	
油揚げ	1/4枚	1/2枚	
A	日本酒	大さじ1	大さじ2
	塩	少々	少々
	淡口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
だし昆布	3cm角1枚	4cm角1枚	
白ごま	小さじ1/2	小さじ2	

- ① 米は洗い炊飯窯に入れ、水を目盛りまで注いで30分置く。
- ② 新生姜はたわしできれいに水洗いし千切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油を抜き、細かいみじん切りにする。
- ④ 白ごまはフライパンで乾煎りし、冷ます。
- ⑤ ①に A の調味料を入れて軽くかき混ぜ、だし昆布と②③を入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら底からサックリ混ぜ、器に盛り、④の白ごまを指先でひねりながらかける。

真鱈のフライ

材 料	1人分	2人分
真鱈	50g	100g(2切れ)
塩	少々	少々
コショウ	少々	少々
卵	1/4個	1/2個
小麦粉	大さじ1/2	大さじ1
パン粉	大さじ1	大さじ2
油	適量	適量
パプリカ	20g	40g
お好みのドレッシング	小さじ1	小さじ2

- ① 真鱈の切り身に塩コショウをふり、10分ほどおく。出てきた水分をキッチンペーパーでとり、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけて中温の油できつね色になるまで揚げる。
- ② パプリカは5mm幅に切り、さっと茹でる。冷めたらお好みのドレッシングで和える。

水菜と舞茸のおひたし

材 料	1人分	2人分	
水菜	30g	60g	
舞茸	10g	20g	
A	だし汁	50cc	100cc
	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	みりん	小さじ1/2	小さじ1

- ① 水菜は洗い、3cmの長さに切る。舞茸は食べやすい大きさにほぐしておく。
- ② Aを鍋に入れてひと煮立ちさせ、①を入れてサッと火を通す。
- ③ 火を止めて、そのまま冷ましてから器に盛る。

鶏塩じゃがいも

材 料	1人分	2人分
じゃがいも	60g	120g
人参	10g	20g
鶏肉	15g	30g
塩	ひとつまみ	ふたつまみ
にんにく	適量	適量
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1
水	50cc	100cc
酒	大さじ1/3	大さじ2/3
コショウ	少々	少々

- ① じゃがいもと人参は皮をむき、乱切りにする。じゃがいもは1分ほど水に浸けてあくを抜く。
- ② にんにくはみじん切りにし、塩とともに鶏肉に揉みこんで鶏肉に下味をつける。
- ③ 鍋に油を熱し、中火で②を1～2分炒め、①を加えて油がまわるまでサッと炒める。
- ④ 水と酒を加え、煮立ったらふたをして12分～13分煮る。
- ⑤ ふたをとって汁を煮つめ、コショウをふり器に盛りつける。

ひじきと玉ねぎの明太子和え

材 料	1人分	2人分
ひじき(乾)	大さじ1	大さじ2
淡口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
玉ねぎ	30g	60g
明太子	5g	10g
ごま油	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① ひじきは水で戻して水気を切り、サッと湯通しし、淡口しょうゆを振り混ぜる。
- ② 玉ねぎは半分に切り、繊維を断つように薄切りにする。水にさらして辛みを抜き、水気を絞っておく。
- ③ 明太子は薄皮を除いてごま油と混ぜ合わせる。
- ④ ①②を加えて和える。

果物

材 料	1人分	2人分
ハネジユメロン	50g	100g

