

7月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

アナゴ寿司

材 料	1人分	2人分
米	100g	200g
焼き穴子	15g	30g
A { 濃口しょうゆ	小さじ 1/3	小さじ 2/3
酒	小さじ 1/3	小さじ 2/3
砂糖	小さじ 1/3	小さじ 2/3
粉山椒	少々	少々
れんこん	10g	20g
B { 酢	大さじ 1	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1/2
卵	1/3 個	2/3 個
油	適量	適量
人参	10g	20g
干しいたけ (戻す)	1 枚	2 枚
C { 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
砂糖	小さじ 1/2	小さじ 1
すし酢 { 酢	大さじ 1	大さじ 2
砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1
塩	少々	少々
しその葉	1/2 枚	1 枚

- ① 米は洗米したあと、炊飯器に入れ水を目盛りまで注ぎ、30分置いてから炊く。
- ② すし酢の材料を鍋に入れ火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて冷ましておく。
- ③ ①が炊けたら、冷めないうちに飯切りに取り出し、②をまわしかける。照りが出るまで切るように混ぜたら、乾燥しないように濡れ布巾をかけておく。
- ④ 鍋にAを入れ、煮立ったら焼き穴子を入れる。落とし蓋をして、弱火で2~3分煮る。冷めたら薄切りにし、粉山椒をふっておく。
- ⑤ 卵は薄焼きにし、金糸状に切る。
- ⑥ れんこんは薄切りにして透明感が出るまで茹で、Bに漬けておく。
- ⑦ 人参、干しいたけはみじん切りにして茹で、Cで味付けをしておく。
- ⑧ ③に⑦を混ぜて器に盛り、④⑤⑥としその葉を見栄えよく飾る。

鯖の塩こうじ焼き

材 料	1人分	2人分
鯖	60g (1匹)	120g (2匹)
塩こうじ	小さじ 1	小さじ 2
はじかみ生姜	1 本	2 本

- ① 鯖の切り身に塩こうじをまぶして、1時間以上置く。
- ② ①を軽くふき取り、魚焼きグリルで焼く。
※焦げやすいので注意
- ③ お皿に盛ってはじかみ生姜を添える。

きゅうりの生姜風味

材 料	1人分	2人分	
きゅうり	60g	120g	
生姜	2g	4g	
A	醤油	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	少々	少々
	ごま油	小さじ1/4	小さじ1/2
	酢	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① きゅうりは一口大に切り、生姜は千切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、①を加えて混ぜ、器に盛りつける。

いかとセロリの梅肉和え

材 料	1人分	2人分
いか	30g	60g
セロリ	20g	40g
わかめ(乾)	1g	2g
梅肉	小さじ1	小さじ2

- ① いかは皮をむき、一口大に切る。セロリは筋をとり、斜めに薄く切る。わかめは水で戻し食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のセロリとわかめをサッと湯に通し、水気を切る。その後、残った熱湯に酒と塩(分量外)を少々入れて、いかを茹でる。
- ③ ②をボウルに移し、梅肉を入れて混ぜ合わせる。

ほうれん草と人参のごま風味

材 料	1人分	2人分	
ほうれん草	70g	140g	
人参	10g	20g	
A	すりごま(白)	0.5g	1g
	みりん	小さじ1/2	小さじ1
	醤油	小さじ1/2	小さじ1

- ① 鍋に湯を沸かしほうれん草をさっと茹でる。冷水にとって水気を絞り、3cm幅に切る。
- ② 人参は皮をむいて長さ3cmの千切りにし、茹でる。
- ③ ボウルにAを入れ①②を加えて和え、器に盛りつける。

果物

材 料	1人分	2人分
オレンジ	50g	100g

