

8月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

鮭しそご飯

材 料	1人分	2人分
米	100g	200g
鮭ほぐし身	20g	40g
しその葉	1枚	2枚
白ごま（乾煎り）	大さじ1/2	大さじ1

- ① 洗米し、炊飯器に米を入れ、水を目盛りまで入れる。30分置いてから炊く。
- ② しその葉は軸を切り取り、千切りにして水にさらして水気を切っておく。
- ③ ①に鮭と白ごまを入れてサックリ混ぜ、器に盛り、②を小高く盛り付ける。

太刀魚の甘酢あんかけ

材 料	1人分	2人分	
太刀魚	50g	100g	
玉ねぎ	10g	20g	
パプリカ	30g	60g	
揚げ油	適量	適量	
A	だし汁	大さじ1	大さじ2
	酢	大さじ1	大さじ2
	砂糖	小さじ1	小さじ2
	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
B	片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
	水	小さじ1	小さじ2

- ① 玉ねぎとパプリカを千切りにし、サッと茹でる。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら①を入れる。Bを合わせた水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ③ 太刀魚に片栗粉（分量外）を薄くまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ ③を器に盛り付け、②をかける。

なすとピーマンのなべしぎ

材 料	1人分	2人分	
なす	1/2本	1本	
ピーマン	1個	2個	
生姜	5g	10g	
サラダ油	適量	適量	
A	味噌	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	酒	小さじ1/2	小さじ1
	だし汁	小さじ1/2	小さじ1

- ① 茄子とピーマンは乱切りにして素揚げする。
- ② 生姜は千切りにする。
- ③ Aをあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油（少々）と生姜を入れ、弱火で炒める。生姜の香りが出てきたら火を強め、①を加えて軽く炒める。③を加え、汁気がなくなるまで炒める。

ゴーヤのおかか和え

材 料	1人分	2人分
ゴーヤ	30g	60g
玉ねぎ	10g	20g
だし汁	大さじ1	大さじ2
淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
花かつお	適量	適量

- ① ゴーヤはたて半分に切り、種とわたを取り除いて薄切りにする。玉ねぎは一口大に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れて①を2～3分茹で、ザルにあげて冷ます。
- ③ ボウルにだし汁と淡口しょうゆを入れ、②と花かつおを加えて和える。

ワカメときゅうりとみょうがの酢の物

材 料	1人分	2人分	
きゅうり	50g	100g	
ワカメ（乾）	1g	2g	
みょうが	1/2個	1個	
A	米酢	大さじ1	大さじ2
	砂糖	小さじ1	小さじ2
	塩	少々	少々

- ① きゅうりは薄切りにし、塩（分量外）で軽く塩もみする。水気が出てきたら塩を洗い流し、絞る。
- ② ワカメは水につけてもどし、さっと熱湯に通して食べやすい大きさに切る。
- ③ みょうがは千切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ④ Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜ、①②③を加えて和える。

果物

材 料	1人分	2人分
すいか	50g	100g

