

9月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

大豆ご飯

材 料	1人分	2人分	
うるち米	40g	80g	
もち米	60g	120g	
A	大豆水煮	20g	40g
	淡口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	酒	小さじ1	小さじ2
	だし汁	150cc	300cc
潮吹き昆布	0.5g	1g	
ゴマ	1g	2g	

- ① うるち米ともち米を混ぜ、洗ってからザルに上げ30分ほど置く。
- ② 炊飯器に①とAを入れて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯を少し蒸らしてから、潮吹きこんぶを混ぜ込む。
- ④ 容器に盛り付けゴマをふる。

さわらの梅風味焼き

材 料	1人分	2人分	
さわら	50g	100g	
パプリカ	30g	60g	
いんげん	10g	20g	
梅干し	1個	2個	
塩	少々	少々	
A	だし	100ml	200ml
	淡口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	みりん	大さじ1	大さじ2
	酢	大さじ1	大さじ2

- ① さわらは薄く塩をふり、10分ほどおいて余分な水気をキッチンペーパーにくるんでとる。
- ② パプリカは1cm幅に、いんげんは半分になり、塩少々（分量外）を入れた熱湯でゆでる。
- ③ 梅干しは種を取り、粗く刻む。
- ④ 鍋にAを入れ、煮立たせ、③と②を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱して、①をこんがり焼き、④に漬ける。
- ⑥ ⑤を器に盛りつけて完成。

さつまいもと鶏肉の炒め物

材 料	1人分	2人分	
さつまいも	50g	100g	
鶏肉	20g	40g	
A	淡口しょうゆ	小さじ1/6	小さじ1/3
	さとう	小さじ1/2	小さじ1
	マヨネーズ	小さじ1/4	小さじ1/2
	片栗粉	大さじ1/5	大さじ2/5

- ① さつまいもは皮ごとよく洗い、細切りにし、水気をよく切って素揚げする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、熱湯に入れて茹でる。
- ③ フライパンでAの調味料をとろみがつくまで加熱し、①と②を加えて軽く炒める。

小松菜とひじきの明太子和え

材 料	1人分	2人分	
小松菜	50g	100g	
乾燥ひじき	2g	4g	
A	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	辛子明太子	小さじ1	小さじ2
	かつお節	少量	少量

- ① 小松菜は熱湯で茹でてから、水を絞り、長さ3cmに切る。
- ② 乾燥ひじきは水につけて戻したのちにサッと茹でる。
- ③ ①と②の水気を軽く絞り、ボウルにAを合わせてから、②を入れて和える。



玉ねぎのカレーピクルス

材 料	1人分	2人分	
玉ねぎ	30g	60g	
人参	10g	20g	
A	水	大さじ2	大さじ4
	酢	大さじ2	大さじ4
	はちみつ	大さじ1	大さじ2
	カレー粉	小さじ1/2	小さじ1
	塩	小さじ1/2	小さじ1
	赤唐辛子	少々	少々

- ① 玉ねぎはくし切り、人参は細切りにし、サッと茹でる。
- ② 鍋にAを煮立たせ、火を止めてから①を加え、30分から2時間漬けて汁気を切る。



果物

材 料	1人分	2人分
いちじく	1個	2個

