

10月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

さつまいもご飯

材 料	1人分	2人分
米	100g	200g
さつまいも	30g	60g
だし	150cc	300cc
塩	少々	少々
黒ごま	適量	適量

- ① さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
- ② 炊飯器に洗った米とだし・塩を入れ、①のさつまいもだけを入れて、炊く。
- ③ 器によそい、黒ごまをあしらう。

焼さんま

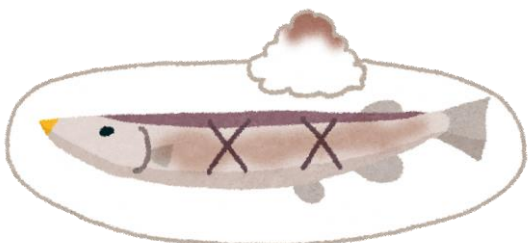
材 料	1人分	2人分
さんま	1尾	2尾
塩	少々	少々
すだち	1/2個	1個

- ① さんまは水洗いをして内蔵を取り除き軽く塩を振っておく。
- ② 直火の遠火で皮のほうから焼く。
- ③ すだちを半分に切り、焼いたさんまに添える。

ごぼうとにんじんのきんぴら

材 料	1人分	2人分	
ごぼう	20g	40g	
人参	10g	20g	
油	小さじ1/2	小さじ1	
A	酒	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
	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

- ① ごぼうは縦半分に切ってから斜め切りにし、酢水にさらしてあくを抜く。その後、水を2回替えて軽くもみ、ざるにあげる。
- ② 人参は短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ごぼうを炒め、人参を加える。火が通ったらAを加えて炒め、器に盛りつける。



れんこんの白和え

材 料	1人分	2人分
[具]		
れんこん	20g	40g
にんじん	5g	10g
いんげん	10g	20g
A		
だし	50ml	100ml
砂糖	小さじ 1/2	小さじ 1
淡口しょうゆ	小さじ 1/4	小さじ 1/2
[和え衣]		
木綿豆腐	75g(1/4丁)	150g(1/2丁)
B		
すり白ごま	大さじ 1	大さじ 2
砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1
淡口しょうゆ	小さじ 1/4	小さじ 1/2

[具]

- れんこんは半月切りに、にんじんは短冊切りにする。
- いんげんは下茹でてから、斜めに切る。
- 鍋に①とAを入れて、にんじんが柔らかくなるまで10分ほど煮る。②を加えてさっと煮た後、煮汁とともに冷ます。

[和え衣]

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで5分加熱する。ざるにあげて、水気を切る。
- すり鉢に豆腐を入れて滑らかになるまでよくすり、Bを入れて均一になるまで混ぜる。

[仕上げ]

- ⑤に汁気を切った③を加えて、軽く和え、器に盛る。

ほうれん草としめじの酢の物

材 料	1人分	2人分
ほうれん草	60g	120g
しめじ	10g	20g
乾燥わかめ	1g	2g
三杯酢		
砂糖	小さじ 1/3	小さじ 2/3
酢	大さじ 1/2	大さじ 1
淡口しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 1
だし	大さじ 1/2	大さじ 1

- ほうれん草はきれいに水で洗い、熱湯でゆでる。
- ①を水にとってさらし、硬く絞って長さ3cmくらいに切る。
- しめじと乾燥わかめはさっと湯に通し、②と一緒に三杯酢で和え、器に盛りつける。

果物

材 料	1人分	2人分
柿	50g	100g

