



11月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

きのこご飯

材 料	1人分	2人分	
米	100g	200g	
しめじ・まいたけ	合計 50g	合計 100g	
A	淡口しょうゆ	大さじ 1/2	大さじ 1
	みりん	大さじ 1/2	大さじ 1
	酒	大さじ 1/2	大さじ 1

- ① 米は洗って、水に浸して 30 分置く。
- ② しめじとまいたけはほぐしておく。
- ③ 炊飯器に①と A を加えて水を目盛りまで入れる。②を加えて、通常通り炊飯する。
- ④ 炊きあがったら 20 分蒸らし、さっくりと混ぜ合わせる。



しまほっけの塩焼き

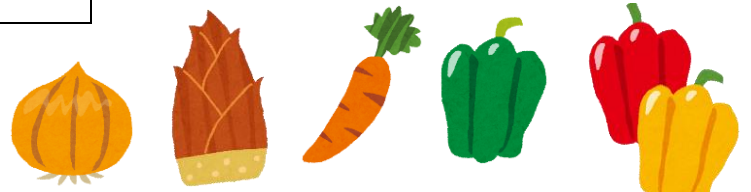
材 料	1人分	2人分
しまほっけ	50g	100g
塩	少々	少々
レモン	1/8 個	1/4 個

- ① しまほっけに塩を軽く振り、10 分置き、水気が出たら拭きとる。
- ② 直火の遠火で皮の方から焼く。
- ③ レモンをくし切りにし、皿に盛り付けたしまほっけに添える。

豚肉の炒め煮

材 料	1人分	2人分	
豚肉	40g	80g	
人参	20g	40g	
ピーマン・パプリカ	合計 30g	合計 60g	
たけのこ	15g	30g	
玉ねぎ	20g	40g	
A	酒	大さじ 1/2	大さじ 1
	みりん	大さじ 1/2	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1
	淡口しょうゆ	大さじ 1/2	大さじ 1

- ① 豚肉は一口大に、ピーマン・パプリカ・たけのこ・玉ねぎ・人参は細切りにする。
- ② フライパンを熱し、油(分量外)をひき、豚肉を炒める。豚肉に 8 割ほど火が通ったら、人参を加える。人参がしんなりしたら、残りの具材を全て加えて炒める。
- ③ 全体に油が回ったら A を加え、水分が半分くらいになるまで炒め煮にする。



水菜の辛子和え

材 料	1人分	2人分
水菜	50g	100g
油揚げ	10g	20g
ちくわ	10g	20g
A	辛子	少々
	淡口しょうゆ	大さじ1/6
	砂糖	小さじ1/3
		少々
		大さじ1/3
		小さじ2/3

- ① 水菜はさっと茹で水に取って絞り、長さ約4cmに切る。
- ② 油揚げは湯通しし、水気を絞って短冊切りにする。ちくわは縦半分になり、斜め切りにする。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて軽く和え、器に盛り付ける



カブと柿の酢の物

材 料	1人分	2人分
カブ	20g	40g
柿	20g	40g
切り昆布（乾燥）	3g	6g
塩	少々	少々
A	砂糖	小さじ1/4
	酢	小さじ1
	水	小さじ1/2
		小さじ1/2
		小さじ2
		小さじ1

- ① カブは皮を剥き、厚さ2~3mmのいちちょう切りにし、塩もみをして15分程度置く。味見をして塩辛ければ軽く水ですすぎ、大丈夫ならそのまま手で水分を軽く絞る。
- ② 柿は皮を剥き、種を除いたら、厚さ5mmくらいのいちちょう切りにする。
- ③ 切り昆布は水で戻した後、水気を切っておく。
- ④ Aを合わせたものに①②③を加えて、和える。1時間ほどおいて味を馴染ませる。

果物

材 料	1人分	2人分
りんご	50g	100g

