

# 12月のたみまるおすすめ弁当レシピ<sup>0</sup>

## アスパラバターライス

材 料	1人分	2人分
米	100g	200g
玉ねぎ	50g	100g
バター	5g	10g
水	150cc	300cc
コンソメ	2g	4g
アスパラガス	20g	40g

- ① 米は洗って、水に浸して30分置く。
- ② 分量の水にコンソメを溶いておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、①の米をバターに絡むように炒める。みじん切りした玉ねぎも加え、透き通るまで炒める。
- ④ 炊飯窯に②と③を入れ、炊飯する。
- ⑤ アスパラガスは長さ3cmの斜め切りにし、鮮やかな色になるよう塩ゆでする。
- ⑥ 炊きあがった④に⑤を加えて全体を混ぜる。

## 白身魚のムニエル

材 料	1人分	2人分
白身魚	50g	100g
小麦粉	少々	少々
オリーブオイル	小さじ1/2	小さじ1
バター	5g	10g
レモン	輪切り1枚	輪切り2枚
ブロッコリー	10g	20g

- ① 白身魚の水気をふき取り、塩(分量外)を振った後、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して、①を両面こんがり焼く。最後にバターを溶かして風味をつける。
- ③ ②を皿に盛り付け、レモンと塩ゆですたブロッコリーを添える。

## 冬野菜のトマト煮

材 料	1人分	2人分	
大根	20g	40g	
れんこん	20g	40g	
セロリ	20g	40g	
玉ねぎ	20g	40g	
人参	10g	20g	
にんにく	1/4かけ	1/2かけ	
オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1	
A	トマト缶	1/4缶	1/2缶
	塩	少々	少々
	顆粒コンソメ	2g	4g

- ① にんにくはみじん切りにし、野菜は一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱してにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ②に火の通りにくい、大根、れんこん、人参を加え、半分くらい火が通ったら、残りの野菜も加えて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Aを加え、汁気が半分になるくらいまで煮詰める。器に盛り付け、お好みでパセリをふる。

## かぼちゃサラダ

材 料	1人分	2人分
かぼちゃ	30g	60g
じゃがいも	30g	60g
きゅうり	10g	20g
A		
マヨネーズ	5g	10g
塩こしょう	少々	少々

- ① かぼちゃはワタと種を取り除く。じゃがいもは皮をむく。かぼちゃとじゃがいもを耐熱容器に入れ、軽くラップをして、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①を熱いうちに半分くらい潰す。
- ③ きゅうりは輪切りにし、塩(分量外)を振って5分程置いた後、水気を絞る。
- ④ ②が冷めてから、③とAを加えて軽く混ぜ合わせる。

## 白菜とむきえびのマリネ

材 料	1人分	2人分
白菜	100g	200g
人参	10g	20g
玉ねぎ	10g	20g
海藻ミックス(乾燥)	2g	4g
むきえび	20g	40g
A		
酢	小さじ1/2	小さじ1
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
黒こしょう	少々	少々

- ① 白菜と人参は千切りにし、塩(分量外)を振って15分置く。しんなりしたら水気を絞っておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、海藻ミックスは水で戻しサッとゆで、水気を切る。
- ③ むきえびは塩(分量外)で揉み、水で洗い流した後に、サッと茹でる。
- ④ Aをボールに混ぜ合わせ、①～④を加えて和え、30分～1時間漬け込む。

## 果物

材 料	1人分	2人分
オレンジ	50g	100g

