

1月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

たこ飯



材 料	1人分	2人分
米	1/2 合	1 合
たこ	30g	60g
枝豆	10g	20g
生姜 (干切り)	3g	6g
A	だし汁	50cc
	醤油	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
		100cc
	大さじ 1	
	大さじ 1	
	大さじ 1	

- ① たこを食べやすい大きさに切り、塩水(分量外)でもみ洗いし、ザルにあげておく。
- ② 小鍋に A を合わせて火にかけ、煮立ってきたら①と生姜を入れ、弱火で1分煮る。冷めたら、ザルにあげ、具と出汁とを分ける。
- ③ お米をといで水を切ったら、先ほどタコを煮た出汁を加え、炊飯器の目盛りになるよう水(分量外)を足し、炊飯する。
- ④ 枝豆は茹でて皮をむいておく。
- ⑤ 炊けたら②の具と④を入れて、全体に軽く混ぜ合わせて、盛り付ける。

さわらの竜田揚げ

材 料	1人分	2人分
さわら	1 切(50g)	2 切(100g)
A	酒	小さじ 1/2
	淡口しょうゆ	小さじ 1/4
	みりん	小さじ 1/2
	おろし生姜	少々
		少々
片栗粉	小さじ 1	小さじ 2
油	適量	適量
レモン	1 切れ	2 切れ

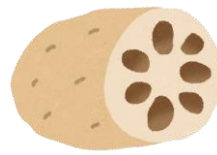
- ① さわらは食べやすい大きさに切り、A を合わせたものに漬け込む。
- ② ①の余分な水分を取り除き、全体に片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を入れ熱し、②を揚げて油をきる。
- ④ ③にお好みでレモンを添えて完成。



水菜と油あげとこんにゃくのおかか煮

材 料	1人分	2人分	
水菜	30g	60g	
油あげ	10g	20g	
こんにゃく	10g	20g	
A	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	酒	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	かつお節	1g	2g
	水	100ml	200ml

- ① 水菜は長さ2cm程に切る。
- ② 油あげとこんにゃくは一口大に切り、下茹でしておく。
- ③ フライパンにAを合わせて加熱する。沸騰したら①と②を加えて炒め煮る。



れんこんとひじきの梅肉和え

材 料	1人分	2人分	
れんこん	40g	80g	
ひじき(乾燥)	3g	6g	
A	梅肉	1g	2g
	だし汁	10cc	20cc

- ① ひじきはぬるま湯に漬けて戻し、さっと茹でて湯を切る。
- ② れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、酢少々(分量外)を入れた熱湯で茹で、透き通ってきたら湯を切る。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、①②を加えて和える。

五色なます

材 料	1人分	2人分	
切り干し大根(乾燥)	10g	20g	
にんじん	20g	40g	
きゅうり	10g	20g	
かぶ	10g	20g	
生しいたけ	10g	20g	
和え衣	練白ごま	大さじ1/2	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2	大さじ1
	醤油	大さじ1/4	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2	大さじ1

- ① 切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、水気を切る。熱湯で5分程茹で、ざるにとって冷まし、水気を絞る。
- ② にんじん、かぶ、しいたけは千切りにする。それぞれさっとゆでて水気を絞る。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ すり鉢に和え衣の材料を入れてすり混ぜ、①②③を加えて和える。

果物

材 料	1人分	2人分
みかん	50g	100g