

4月のたみまるおすすめ弁当レシピ

たけのこと油揚げの炊き込みご飯

材 料	1人分	2人分	
米	100g	200g	
たけのこ水煮	40g	100g	
油揚げ	10g	20g	
A	淡口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2	小さじ1
	塩	少々	少々
きぬさや	1枚	2枚	

- ① 洗米し、炊飯釜に入れたら水を目盛りまで注いで30分置く。
- ② たけのこは穂先をくし型に切り、中央部は薄切りにし、薄あげは油抜きをして粗みじん切る。
- ③ ①に②とAを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったらサクッと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛ってサッと茹でたきぬさやをあしらう。



ほっけの柚庵焼き

材 料	1人分	2人分	
ほっけ	1切れ(50g)	2切(100g)	
柚子	1/4個	1/2個	
A	酒	小さじ1	小さじ2
	淡口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	みりん	小さじ1	小さじ2
レモン	1切れ	4切れ	

- ① 柚子果汁を絞り、Aと混ぜる。残った柚子も一緒に入れ、ほっけを漬け込む。
- ② オーブンを180℃に予熱し、ほっけを入れて焼く。
- ③ ②を器に盛り、レモンを添える。

春キャベツとザーサイの和え物

材 料	1人分	2人分	
春キャベツ	40g	80g	
ザーサイ	5g	10g	
生姜	1g	2g	
塩	少々	少々	
A	サラダ油	小さじ1/2	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2	小さじ1
	さとう	小さじ1/4	小さじ1/2
	酢	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① 春キャベツは芯を取り除き、手で一口大にちぎる。
- ② ①に塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ 生姜は千切りにする。
- ④ ザーサイは細切りにする。
- ⑤ ボールに②③④を入れて、Aで和え、器に盛りつける。



ほうれん草と舞茸の香り炒め

材 料	1人分	2人分
ほうれん草	50g	100g
舞茸	15g	30g
ちりめんじゃこ	小さじ1/2	小さじ1
サラダ油	小さじ1/3	小さじ2/3
塩	少々	少々
コショウ	少々	少々

- ① ほうれん草はきれいに洗い、さっと下茹でした後、2cmの長さに切る。舞茸は食べやすい大きさに縦に裂いておく。
- ② ちりめんじゃこはさっと湯通ししておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて①②を入れ、塩コショウで炒め合わせる。



セロリとわかめのあっさり漬け

材 料	1人分	2人分	
セロリ	30g	60g	
人参	10g	20g	
きゅうり	10g	20g	
わかめ(乾燥)	1g	2g	
A	酢	小さじ1	小さじ2
	さとう	小さじ1/3	小さじ2/3
	塩	少々	少々
	昆布だし	30cc	60cc

- ① セロリは2cm幅の短冊切りにし、人参ときゅうりは細切りにする。塩少量を振り混ぜ、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
- ② わかめは水で戻し、さっと茹でて水気を絞っておく。
- ③ ①と②をボウルに入れ、Aを加えて15分置いて味をなじませる。

果物

材 料	1人分	2人分
いちご	2粒	4粒

