

5月のたままるおすすめ弁当レシピ⁰

山菜ご飯

材 料	1人分	2人分	
米	100g	200g	
山菜水煮	30g	60g	
A	だし汁	75cc	150cc
	酒	大さじ1/4	大さじ1/2
	みりん	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
	淡口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
	塩	少々	少々

- ① 洗米し、ざるに上げ30分置く。
- ② 山菜はさっと洗い、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にAを入れて加熱し、煮立ったら②を入れて2分ほど煮る。
- ④ ④②を煮汁と山菜に分け、煮汁と①を炊飯窯に入れ、水を注いで目盛りに合わせる。山菜を米の上ののせて、炊く。
- ⑤ 炊けたら、全体をサククリと混ぜ器に盛る。

鮭のフライ たまねぎマリネ添え

材 料	1人分	2人分
生鮭	50g	100g(2切れ)
塩	少々	少々
コショウ	少々	少々
卵	1/4個	1/2個
小麦粉	大さじ1/2	大さじ1
パン粉	大さじ1	大さじ2
油	適量	適量
たまねぎ	1/6個	1/3個
きゅうり	1/4本	1/2本
好みのドレッシング	大さじ1/2	大さじ1
こしょう	少々	少々

- ① 鮭の切り身に塩コショウをふり、10分ほどおく。出てきた水分をキッチンペーパーで押さえるように拭きとり、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ② きゅうりは板ずりをし、小口切りにする。たまねぎは薄切りにする。ボウルに入れて軽く塩もみして5分ほどおき、水気を絞る。
- ③ ②にドレッシングとこしょうを加えて混ぜ合わせ、味がなじむまで10分ほどおく。
- ④ 皿に①のをのせ、③をバランスよく添える。

いんげんと切り干し大根のごま和え

材 料	1人分	2人分	
いんげん	30g	60g	
切り干し大根	10g	20g	
人参	10g	20g	
A	すりごま	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
	しょうゆ	小さじ 1/4	小さじ 1/2

- ① いんげんは筋を取り、サッと塩茹でてから斜めに細切りにする。人参は細切りにしてからサッと茹でる。
- ② 切り干し大根は水で戻しサッと茹でて、水気を絞る。食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①と②をAで和える。

たけのこのササッとメンマ風炒め

材 料	1人分	2人分	
たけのこの水煮	40g	80g	
コーン	30g	60g	
A	しょうゆ	大さじ 1/2	大さじ 1
	みりん	大さじ 1/4	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2	小さじ 1
	水	50cc	100cc
ごま油	小さじ 1/2	小さじ 1	
輪切り唐辛子	少々	少々	

- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② ①をごま油で炒める。Aを加えて蓋をし、弱火くらいで炒め蒸しにする。味がなじんできたら蓋を開けて輪切り唐辛子を加え、水分がなくなるまで中火で加熱する。

チンゲン菜と海藻の酢の物

材 料	1人分	2人分	
チンゲン菜	30g	60g	
人参	10g	20g	
海藻 MIX (乾燥)	2g	4g	
A	酢	小さじ 2	小さじ 4
	さとう	小さじ 1/3	小さじ 2/3
	淡口しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 1

- ① 海藻 MIX はたっぷりの水で戻す。チンゲン菜と短冊切りにした人参はサッと茹でて水を切る。チンゲン菜は水気を絞り、1~1.5 cm幅に切る。
- ② Aをボウルに入れて混ぜ、①を加えて和える。

果物

材 料	1人分	2人分
グレープフルーツ (ルビー)	50g	100g

