

# 6月のたみまるおすすめ弁当レシピ<sup>o</sup>

## ひじきご飯

| 材 料     | 1人分    | 2人分    |
|---------|--------|--------|
| 米       | 100g   | 200g   |
| ひじき(乾燥) | 5g     | 10g    |
| こんにゃく   | 5g     | 10g    |
| 人参      | 15g    | 30g    |
| 油揚げ     | 5g     | 10g    |
| 淡口しょうゆ  | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
| 酒       | 大さじ1   | 大さじ2   |
| 塩       | 少々     | 少々     |

- ① 洗米し、水に浸して30分置き、ざるなどにあげておく。
- ② ひじきは水につけて戻しておく。こんにゃくはサッと湯を通す。
- ③ 人参は千切りにし、油揚げは油を抜いて細切りにする。
- ④ ①と淡口しょうゆ、酒、塩を入れ炊飯器の分量まで水を入れ、②③をのせて炊く。

## さわらの西京焼き

| 材 料    | 1人分     | 2人分      |
|--------|---------|----------|
| さわら    | 1切(60g) | 2切(120g) |
| A      | 味噌      | 小さじ1/2   |
|        | 淡口しょうゆ  | 小さじ1/4   |
|        | みりん     | 小さじ1/2   |
| はじかみ生姜 | 1本      | 2本       |

- ① さわらは、Aを合わせたものに30分ほど漬ける。
- ② ①の余分な味噌を取り除き、180℃に温めたオーブンで焼く。焦げないように注意する。
- ③ ②の焼けたさわらを器に盛り付け、はじかみ生姜を添える。



## 茄子といんげんの新生姜煮

| 材 料  | 1人分      | 2人分    |        |
|------|----------|--------|--------|
| 茄子   | 50g      | 100g   |        |
| いんげん | 10g      | 20g    |        |
| A    | 新生姜(千切り) | 1g     | 2g     |
|      | 砂糖       | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
|      | しょうゆ     | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
|      | 酒        | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
|      | 水        | 大さじ2   | 大さじ4   |

- ① 茄子といんげんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを煮立たせ、茄子を加えて弱火で煮る。茄子が柔らかくなったところはいんげんを加えて、ひと煮立ちさせる。



## アスパラガスと凍り豆腐の麻婆炒め

| 材 料         | 1人分    | 2人分    |       |
|-------------|--------|--------|-------|
| アスパラガス      | 30g    | 60g    |       |
| 凍り豆腐(乾燥)    | 10g    | 20g    |       |
| ひき肉         | 20g    | 40g    |       |
| ごま油         | 小さじ1   | 小さじ2   |       |
| しょうが(みじん切り) | 1g     | 2g     |       |
| 豆板醤         | 小さじ1/3 | 小さじ2/3 |       |
| A           | しょうゆ   | 小さじ1   | 小さじ2  |
|             | 酒      | 小さじ1   | 小さじ2  |
|             | 水      | 100cc  | 200cc |
| B           | 片栗粉    | 小さじ1   | 小さじ2  |
|             | 水      | 大さじ1/2 | 大さじ1  |

- ① アスパラガスは2～3 cmに切る。凍り豆腐は戻して水気を絞り、1 cm角に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがと豆板醤を炒める。ひき肉と凍り豆腐を加えて炒め、Aを加えて煮る。
- ③ ②にアスパラガスを加えて、ふたをして弱火で5分間煮て、Bを加えてとろみをつける。

## きゅうりと大根のみょうが和え

| 材 料  | 1人分  | 2人分  |      |
|------|------|------|------|
| きゅうり | 50g  | 100g |      |
| 大根   | 20g  | 40g  |      |
| みょうが | 1/2個 | 1個   |      |
| A    | 米酢   | 大さじ1 | 大さじ2 |
|      | 砂糖   | 小さじ1 | 小さじ2 |
|      | 塩    | 少々   | 少々   |

- ① きゅうりと大根は薄切りにし、塩(分量外)で軽く塩もみする。水気が出てきたら塩を洗い流し、絞る。
- ② みょうがは千切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ③ Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜ、①と②を加えて和える。

## 果物

| 材 料      | 1人分 | 2人分  |
|----------|-----|------|
| ハネジューメロン | 50g | 100g |

