

7月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

アナゴ寿司

材 料	1 人 分	2 人 分	
米	100g	200g	
焼き穴子	15g	30g	
A	濃口しょうゆ	小さじ 1/3	小さじ 2/3
	酒	小さじ 1/3	小さじ 2/3
	砂糖	小さじ 1/3	小さじ 2/3
粉山椒	少々	少々	
れんこん	10g	20g	
B	酢	大さじ 1	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1
卵	1/3 個	2/3 個	
油	適量	適量	
人参	10g	20g	
干しいたけ (戻す)	1 枚	2 枚	
C	淡口しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 1
	みりん	小さじ 1/2	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2	小さじ 1
すし酢	酢	大さじ 1	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1
塩	少々	少々	
しその葉	1/2 枚	1 枚	

- ① 米は洗米したあと、炊飯器に入れ水を目盛りまで注ぎ、30分置いてから炊く。
- ② すし酢の材料を鍋に入れ火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて冷ましておく。
- ③ ①が炊けたら、冷めないうちに飯切りに取り出し、②をまわしかける。照りが出るまで切るように混ぜたら、乾燥しないように濡れ布巾をかけておく。
- ④ 鍋に A を入れ、煮立ったら焼き穴子を入れる。落とし蓋をして、弱火で2~3分煮る。冷めたら薄切りにし、粉山椒をふっておく。
- ⑤ 卵は薄焼きにし、金糸状に切る。
- ⑥ れんこんは薄切りにして透明感が出るまで茹で、Bに漬けておく。
- ⑦ 人参、干しいたけはみじん切りにして茹で、Cで味付けをしておく。
- ⑧ ③に⑦を混ぜて器に盛り、④⑤⑥としその葉を見栄えよく飾る。

鯖の塩麴焼き

材 料	1 人 分	2 人 分
鯖	60g (1切れ)	120g (2切れ)
塩こうじ	小さじ 1	小さじ 2
レモン	1切れ	2切れ

- ① 鯖の切り身に塩こうじをまぶして、1時間以上置く。
- ② ①を軽くふき取り、魚焼きグリルで焼く。※焦げやすいので注意
- ③ お皿に盛ってレモンを添える。





ズッキーニとパプリカのチャンプルー

材 料	1人分	2人分	
ズッキーニ	30g	60g	
パプリカ	30g	60g	
玉ねぎ	30g	60g	
豚肉	20g	40g	
油	小さじ1	小さじ2	
A	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	酒	小さじ1/2	小さじ1
	塩	少々	少々
かつお節	1g	2g	

- ① ズッキーニは 1cm の半月切りにする。パプリカ、玉ねぎは一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、ズッキーニを入れて両面を焼く。焼き色がついたら、パプリカと玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、Aを加えて炒め合わせる。器に盛って、かつお節をふりかける。



オクラとひじきの梅肉和え

材 料	1人分	2人分	
オクラ	40g	80g	
ひじき(乾)	1g	2g	
A	梅干し	1/2個	1個
	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	みりん	小さじ1/2	小さじ1
	いりごま	小さじ1/2	小さじ1

- ① オクラはサッと洗った後に、塩(分量外)をまぶして表面をこすってから茹でる。茹で上がった後 1.5cm ほどの幅で斜めに切る。
- ② ひじきは 10 分程水につけて戻した後にサッと茹でて水気を切る。
- ③ 梅干しは種を取ってほぐしておく。
- ④ A をボウルに合わせて、①と②を加えて和える。



夏野菜の5色サラダ

材 料	1人分	2人分	
春雨(乾)	10g	20g	
枝豆	20g	40g	
トウモロコシ	20g	40g	
きゅうり	10g	20g	
ミニトマト	1個	2個	
A	淡口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	酢	小さじ1	小さじ2
	砂糖	小さじ1	小さじ2

- ① 鍋に水を入れて沸騰したら、春雨を入れ、パッケージの表記通りにゆでる。ざるに上げて流水にさらし、粗熱を取り、水気を切る。長い場合は食べやすい長さに切る。
- ② 枝豆は茹でて皮をむく。トウモロコシは茹でて芯から取る。きゅうりは千切りにしておく。
- ③ ①と②をAで和える。器に盛って、ミニトマトを添える。



果物

材 料	1人分	2人分
オレンジ	50g	100g