

# 8月のたみまるおすすめ弁当レシピ<sup>0</sup>

## 生姜と梅の炊き込みご飯



材 料	1人分	2人分
米	100g	200g
生姜	10g	20g
油揚げ	1/4枚	1/2枚
A	大さじ1	大さじ2
	小さじ1/4	小さじ1/2
	1/2個	1個
だし昆布	3cm角1枚	4cm角1枚
白ごま	小さじ1/2	小さじ2

- ① 米は洗って炊飯釜に入れ、水を目盛りまで注いで30分置く。
- ② 生姜はたわしできれいに水洗いし千切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油を抜き、細かいみじん切りにする。
- ④ ①にAの調味料と水を目盛りまで入れて軽くかき混ぜ、だし昆布と②③を入れて炊く。
- ⑤ 白ごまはフライパンで乾煎りし、冷ます。
- ⑥ 炊き上がったらだし昆布を取り出し、底からサックリ混ぜながら一緒に炊いた梅干しをほぐし、種を取る。器に盛り、④の白ごまを指先でひねりながらかけて、中央と一緒に炊いた梅干しを飾る。

## 銀ひらすと夏野菜の南蛮漬け

材 料	1人分	2人分
銀ひらす	1切(50g)	2切(100g)
塩	少々	少々
酒	小さじ1/4	小さじ1/2
揚げ油	適量	適量
たまねぎ	10g	20g
パプリカ	10g	20g
オクラ	1本	2本
A	50cc	100cc
	小さじ1	小さじ2
	小さじ1/2	小さじ1
	小さじ1/2	小さじ1
	少々	少々

- ① たまねぎは縦に薄切りにする。
- ② 鍋にAを合せて煮立て、熱いうちに①を加える。
- ③ パプリカは1cm幅に切る。オクラは塩もみをして洗い、がくやへたの硬い部分を取り除き数ヶ所穴を開ける。180度に熱した油でそれぞれ素揚げにし、油をきる。②に加えて漬ける。
- ④ 銀ひらすは食べやすい大きさにし、塩と酒を振って、10~15分置いてから、軽く水気をふき取る。熱したフライパンに油(分量外)を加えて両面を焼く。
- ⑤ ④を③に加えて15分ほど漬ける。



## チンゲン菜ともやしのみんも

材 料	1人分	2人分	
チンゲン菜	30g	60g	
もやし	30g	60g	
人参	20g	40g	
A	ごま油	小さじ 1/2	小さじ 1
	淡口しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 1
	塩こしょう	少々	少々

- ① チンゲン菜は洗ってから約 3cm の幅に切る。もやしは洗って水を切っておく。人参は千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したところにもやしと人参を入れて 3 分程茹でる。もやしがしんなりしたら、チンゲン菜を加えて 1 分ほど茹でて、すぐにざるに上げて水を切る。
- ③ A を合わせておき、粗熱が取れた②を加えて和える。

## かぼちゃサラダ



材 料	1人分	2人分	
かぼちゃ	50g	100g	
じゃがいも	10g	20g	
枝豆	10g	20g	
ハム	5g	10g	
A	マヨネーズ	5g	10g
	塩こしょう	少々	少々

- ① かぼちゃはワタと種を取り除く。じゃがいもは皮をむく。かぼちゃとじゃがいもを耐熱容器に入れ、軽くラップをして、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①を熱いうちに半分くらい潰す。
- ③ 枝豆は茹でた後にさやから外しておく。ハムは一口大に切る。
- ④ ②が冷めてから、③とAを加えて軽く混ぜ合わせる。



## 水菜とみょうがのからし酢味噌和え

材 料	1人分	2人分	
水菜	20g	40g	
わかめ(生)	20g	40g	
みょうが	10g	20g	
A	白味噌	小さじ 1/3	小さじ 2/3
	練りからし	小さじ 1/6	小さじ 1/3
	砂糖	小さじ 1/2	小さじ 1
	酢	小さじ 1	小さじ 2

- ① 水菜は洗って 2cm 程の長さに切る。
- ② ワカメを水洗いして、熱湯にくぐらせ鮮やかな緑に変わったら冷水に漬け、3cm 長さに切る。
- ③ みょうがは薄切りにする。
- ④ A をすり鉢ですり、滑らかになったら①②③を入れて和える。



## 果物

材 料	1人分	2人分
スイカ	50g	100g

