

# 9月のたみまるおすすめ弁当レシピ<sup>0</sup>

## 鮭わかめご飯

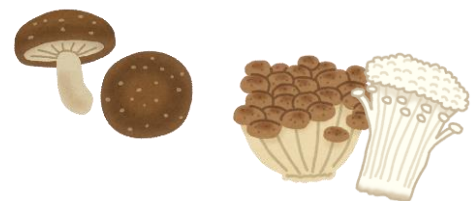
材 料	1人分	2人分
米	100g	200g
鮭ほぐし身	20g	40g
わかめ(生)	10g	20g
白ごま(乾煎り)	大さじ1/2	大さじ1

- ① 洗米し、炊飯器に米を入れ、水を目盛りまで入れる。30分置いてから炊く。
- ② わかめを水洗いして、熱湯にくぐらせ、鮮やかな緑に変わったら冷水に漬け、1cmほどの長さに切って水を切っておく。
- ③ ①に鮭と白ごまと②を入れてサックリ混ぜ、器に盛る。

## 鯖の みぞれきのこソースがけ

材 料	1人分	2人分	
鯖	1切(60g)	2切(120g)	
塩こしょう	少々	少々	
しいたけ	20g	40g	
しめじ	20g	40g	
えのき	10g	20g	
人参	20g	40g	
A	大根おろし	30g	60g
	だし汁	50cc	100cc
	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	淡口しょうゆ	小さじ1	小さじ2

- ① 鯖の切り身に塩コショウをして10分ほど置く。
- ② グリルやオーブンで①を焼き、火が通って軽く焦げ目がついたら皿に取っておく。
- ③ しいたけは薄切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。えのきは食べやすい長さに切る。人参は千切りにする。フライパンにそれらを入れて、蒸し焼きにする。全体がしんなりしたらAを加えて、軽く煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせてとろみをつける。
- ⑤ 皿に盛った②の上に③をかける。



## 豆苗ともやしのカレー炒め

材 料	1人分	2人分
豆苗	40g	80g
もやし	20g	40g
サラダ油	小さじ 1/2	小さじ 1
A	カレー粉	小さじ 1/4
	塩	少々

- ① 豆苗は洗って食べやすい長さに切る。もやしは洗って水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。全体に火が通ったらAを加えさっと炒める。

## さつまいもと大豆の甘辛和え



材 料	1人分	2人分
さつまいも	50g	100g
大豆の水煮	20g	40g
片栗粉	適量	適量
揚げ油	適量	適量
A	いりごま	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	淡口しょうゆ	小さじ 1/2
	水	大さじ 1

- ① さつまいもは1cm角に切り、水にさらした後に水気をしっかり拭き取り、180℃の油で揚げる。
- ② 大豆の水煮はサッと湯にくぐらせ水気をきる。
- ③ Aの調味料を鍋に合わせてひと煮立ちさせ、①と②を加えてからめ合わせる。

## れんこんの甘酢サラダ



材 料	1人分	2人分
レンコン	20g	40g
パプリカ	20g	40g
ヤングコーン	10g	20g
A	酢	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	淡口しょうゆ	小さじ 1/2

- ① レンコンは薄切りにして酢水（分量外）に浸しておく。パプリカとヤングコーンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をサッとゆでる。
- ③ Aを合わせたところに②を入れ、1時間ほど漬け込む。

## 果物

材 料	1人分	2人分
いちじく	1個	2個

