

# 10月のたみまるおすすめ弁当レシピ

## さつまいもご飯



材 料	1人分	2人分
米	100g	200g
さつまいも	50g	100g
だし	100cc	200cc
塩	少々	少々
黒ごま	適量	適量

- ① さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
- ② 炊飯器に洗った米とだし・塩を入れ、①のさつまいもの水を切って入れ、炊く。
- ③ 器によそい、黒ごまをあしらう。

## 焼さんま

材 料	1人分	2人分
さんま	1尾	2尾
塩	少々	少々
すだち	1/2個	1個

- ① さんまはやさしく水洗いをして内臓を取り除き、軽く塩を振っておく。
- ② グリルで焼き目がつくまで焼く。
- ③ すだちを半分に切り、焼いたさんまに添える。



## 舞茸と小松菜のサッと煮

材 料	1人分	2人分	
小松菜	40g	80g	
舞茸	15g	30g	
ちりめんじゃこ	5g	10g	
サラダ油	小さじ 1/3	小さじ 2/3	
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
	砂糖	小さじ 1/2	小さじ 1
	みりん	小さじ 1/2	小さじ 1

- ① 小松菜はきれいに洗い、3cmの長さに切り、舞茸は食べやすい大きさに縦に裂いておく。
- ② ちりめんじゃこはさっと湯通ししておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて①②を入れ、Aを加えて炒め煮にする。



## ごぼうと人参のきんぴら

材 料	1人分	2人分	
ごぼう	40g	80g	
人参	15g	30g	
鶏もも肉	15g	30g	
A	さとう	小さじ 1	小さじ 2
	濃口しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 1
	ごま油	小さじ 1/2	小さじ 1
鷹の爪	少々	少々	

- ① ごぼうは良く洗い、ささがきにして、水につけてあく抜きをする。人参は細切りにする。
- ② ①の水分をよく拭いて、小さめに切った鶏もも肉と一緒に、ごま油を熱したフライパンでやや強火で炒める。油がまわったら鷹の爪を加える。
- ③ かさが減ってしんなりしてきたらAの調味料を加えて汁がなくなるまで炒め、器に盛り付ける。

## 大根と柿の酢の物



材 料	1人分	2人分	
大根	20g	40g	
柿	10g	20g	
切り昆布（乾燥）	1g	2g	
塩	少々	少々	
A	砂糖	小さじ 1/4	小さじ 1/2
	酢	小さじ 1	小さじ 2
	水	小さじ 1/2	小さじ 1

- ① 大根は皮を剥き、厚さ 2~3mmのいちょう切りにし、塩もみをして15分程度置く。味見をして塩辛ければ軽く水ですすぎ、大丈夫ならそのまま手で水分を軽く絞る。
- ② 柿は皮を剥き、種を除いたら、厚さ 5mm くらいのいちょう切りにする。
- ③ 切り昆布は水で戻した後、水気を切っておく。
- ④ Aを合わせたものに①②③を加えて、和える。1時間ほどおいて味を馴染ませる。

## 果物



材 料	1人分	2人分
りんご	50g	100g