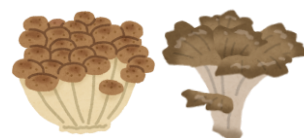


11月のたみまるおすすめ弁当レシピ

きのこご飯

材 料	1人分	2人分	
米	100g	200g	
しめじ	20g	40g	
まいたけ	20g	40g	
A	淡口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	みりん	小さじ1	小さじ2
	酒	少々	少々

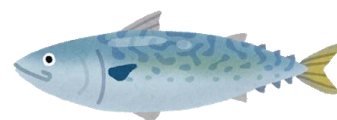
- ① 米は洗って、水に浸して30分置く。
- ② しめじとまいたけはほぐしておく。
- ③ 炊飯器に①とAを加えて水を目盛りまで入れる。②を加えて、通常通り炊飯する。
- ④ 炊きあがったら20分蒸らし、さっくりと混ぜ合わせる。



鯖の西京焼き

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

- ① 鯖は、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の焼けた鯖を器に盛り付け、はじかみ生姜を添える。



ほうれん草とツナの手帖ナムル

材 料	1人分	2人分
ほうれん草	50g	100g
ツナ	10g	20g
A [海苔の佃煮	小さじ1	小さじ2
ごま油	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① 鍋に湯を沸かしほうれん草をさっと茹でる。冷水にとって水気を絞り、3cm幅に切る。
- ② ボウルにAを入れ①とツナを加えて和える。



大学かぼちゃ

材 料	1人分	2人分
かぼちゃ	30g	60g
揚げ油	適量	適量
A [砂糖	大さじ1/2	大さじ1
水	小さじ1	小さじ2
淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
黒ごま	少々	少々

- ① カボチャの種とワタを取り除き、一口大に切る。
- ② 熱した揚げ油に①を入れて、素揚げする。
- ③ フライパンにAを入れて中火で加熱する。とろみが出たら、火を止めて②を加えて絡め、仕上げに黒ごまをあしらう。



白菜と人参のレモンマリネ

材 料	1人分	2人分
白菜	50g	100g
人参	20g	40g
レモン	10g	20g
A [オリーブオイル	小さじ1/2	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2	小さじ1
塩こしょう	少々	少々

- ① 白菜は5mm幅に切り、人参は千切りにする。塩（分量外）を軽くふって、しんなりしたら流水で洗い、水気を絞る。
- ② レモンはよく洗い、皮付きのままちょう切りにする。
- ③ ボウルにAを入れ①②を加えて和える。



果物

材 料	1人分	2人分
みかん	1/2個	1個