

12月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

ベーコンと野菜のピラフ

材 料	1 人 分	2 人 分	
米	100g	200g	
バター	2g	4g	
A	ベーコン	10g	20g
	玉ねぎ	20g	40g
	パプリカ	10g	20g
	コーン	20g	40g
水	150cc	300cc	
コンソメ	2g	4g	
乾燥パセリ	少々	少々	

- ① 米は洗って、水に浸して 30 分置く。
- ② 水とコンソメを溶いておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、①の米をバターに絡むように炒める。Aも加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④ 炊飯窯に②と③を入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、全体をさっくりと混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、中央に乾燥パセリをあしらう。

さわらのクリームソース

材 料	1 人 分	2 人 分	
さわら	1 切(60g)	2 切(120g)	
ほうれん草	50g	100g	
しめじ	20g	40g	
玉ねぎ	10g	20g	
クリームソース	バター	5g	10g
	薄力粉	小さじ 1	小さじ 2
	牛乳	100ml	200ml
	塩こしょう	少々	少々

- ① さわらは塩を振って 15 分程置いておく。
- ② ほうれん草は洗った後に、沸騰したお湯に根元から入れて、サッと茹でる。茹で上がったらざるに取り、粗熱が取れたら水気を絞って 2cm ほどの長さに切る。
- ③ しめじは石づきを取り、ばらす。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を加えてしんなりするまで炒める。火が通ったら、薄力粉を加えて全体にまぶす。少しずつ牛乳を加えて均一になるように混ぜながら、徐々に牛乳を加えていく。②のほうれん草を加えて、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 別のフライパンに油(分量外)をいれて、①のさわらを表面の水気を拭きとってから、魚の皮目を下にして置いて焼く。焼き目が付いたらひっくり返して、水大さじ 1(分量外)をいれて、蓋をする。火が通ったらお皿に盛り、④のクリームソースをかける。



ブロッコリーの胡麻風味サラダ

材 料	1人分	2人分	
ブロッコリー	50g	100g	
A	白練りごま	小さじ1	小さじ2
	酢	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	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

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。沸騰したお湯にブロッコリーを加えて茹で、柔らかくなったらざるにあげて水を切る。
- ② Aをボールに合わせてよく混ぜ合わせ、①を加えて和える。



冬野菜のトマト煮

材 料	1人分	2人分	
大根	20g	40g	
れんこん	20g	40g	
セロリ	20g	40g	
玉ねぎ	20g	40g	
人参	10g	20g	
にんにく	1/4 かけ	1/2 かけ	
オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1	
A	トマト缶	1/4 缶	1/2 缶
	塩	少々	少々
	顆粒コンソメ	2g	4g

- ① にんにくはみじん切りにし、野菜は一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱してにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ②に火の通りにくい、大根、れんこん、人参を加え、半分くらい火が通ったら、残りの野菜も加えて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Aを加え、汁気が半分になるくらいまで煮詰める。器に盛り付け、お好みでパセリをふる。



キャベツと人参のマリネ

材 料	1人分	2人分	
キャベツ	50g	100g	
人参	20g	40g	
ひじき(乾)	1g	2g	
A	酢	大さじ1/2	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2	小さじ1
	黒こしょう	少々	少々

- ① キャベツと人参は千切りにし、塩(分量外)を軽く振っておく。
- ② ひじきは水に戻しておく。
- ③ ボールにAを合わせて、水気を絞った①と②を加えて和える。

果物

材 料	1人分	2人分
オレンジ	50g	100a

