

1月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

赤飯

材 料	1人分	2人分
もち米	80g	160g
うるち米	20g	40g
小豆	10g	20g
A { 塩	少々	少々
酒	小さじ1	小さじ2
黒ごま	少々	少々

- ① もち米とうるち米を洗い、ざるにあげて水気をきる。
- ② 小豆を洗い鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰してから2-3分煮て、ざるにあげる。茹で汁は捨てる。
- ③ ②の小豆を鍋にもどし、小豆の10倍の水を加えて火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をして30分程度煮る。
- ④ 指でぎゅっとつまむとつぶれる程度まで煮たら、小豆と茹で汁に分ける。茹で汁は冷ましておく。
- ⑤ 炊飯釜に①を入れ、④の茹で汁を炊飯モードおこわの目盛りに合わせて入れる。30分浸水させる。
- ⑥ ⑤にAと④の小豆を加え、軽くかき混ぜて炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら、ご飯をほぐし混ぜ合わせる。器に盛り付け、黒ごまをふる。

ほっけの甘辛七味焼き

材 料	1人分	2人分
ほっけ	1切れ(50g)	2切れ(100g)
塩	少々	少々
A { みりん	小さじ1/2	小さじ1
酒	小さじ1	小さじ2
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
七味	少々	少々
はじかみ生姜	1切れ	2切れ

- ① ほっけに軽く塩をふり、しばらくおく。水気が出てきた場合、キッチンペーパーで軽く押さえて拭き取る。
- ② ①をフライパンで皮目から焼き、火が通ってきたら合わせておいたAを加えて軽く煮詰めつつ、たれが絡むようにほっけを返しながら焼く。
- ③ 器にのせ、はじかみ生姜を添える。

青菜とコロコロチーズのお浸し

材 料	1人分	2人分
小松菜	30g	60g
春菊	20g	40g
プロセスチーズ (スライス以外)	5g	10g
A		
だし汁	30cc	60cc
淡口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
砂糖	ひとつまみ	ふたつまみ

- ① 小松菜と春菊はさっと塩ゆでし、水に取って冷ます。水気を絞って長さ約3cmに切る。
- ② プロセスチーズは3mm角に切る。
- ③ 鍋にAを入れて軽く煮立て、少し冷めたら①を入れて味を含める。
- ④ ③がしっかりと冷めたら、食べる直前に②を加えてサッと和える。

れんこんと切り昆布の梅肉和え

材 料	1人分	2人分
れんこん	40g	80g
切り昆布(乾燥)	1g	2g
A		
梅肉	小さじ1/2	小さじ1
だし汁	10cc	20cc

- ① 切り昆布は水に漬けて戻す。(少し長い場合は食べやすい長さに切る)
- ② れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢少々(分量外)を入れた熱湯で茹で、透き通ってきたら湯を切る。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせ、①②を加えて和える。

大根と人参としいたけのなます

材 料	1人分	2人分
大根	40g	80g
にんじん	10g	20g
干しいたけ	1/2枚	1枚
A		
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1	小さじ2
だし汁	大さじ2	大さじ4
B		
砂糖	小さじ2/3	小さじ1・1/2
酢	小さじ2	小さじ4
だし汁	小さじ1/2	小さじ1
水	大さじ1/2	大さじ1
塩	少々	少々
ゆずの皮(あれば)	少々	少々

- ① 大根と人参は千切りにし、塩もみしておく。10分ほどしたら、軽く水洗いし、しっかりと水気を絞る。
- ② 干しいたけは戻した後、薄切りにする。
- ③ 鍋にAを合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら②を加える。ひと煮立ちしたら弱火にし、水分がなくなるまで煮含める。火からおろして冷ます。
- ④ 耐熱容器にBを入れて電子レンジにかけ、砂糖を溶かす。(加熱しすぎると酢が飛んでしまうので、軽く湯気が出る程度。)
- ⑤ ボウルに①と③を入れ、④をかけてサクッと混ぜ合わせる。

果物

材 料	1人分	2人分
グレープフルーツ (ルビー)	50g	100g



