

2月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

大豆ご飯

材 料	1人分	2人分	
米	100g	200g	
水煮大豆	大さじ2	大さじ4	
昆布の佃煮	5g	10g	
A	だし汁	50cc	100cc
	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
	みりん	小さじ1/2	小さじ1
	酒	小さじ1/2	小さじ1

- ① 米は洗って、水に浸して30分置き、ざるにあげておく。
- ② 炊飯器に①とAを加えて水を目盛りまで入れる。塩昆布と水煮大豆を乗せ、通常通り炊飯する。
- ③ 炊きあがったら20分蒸らし、さっくりと混ぜ合わせる。

鯖のチリソースかけ

材 料	1人分	2人分	
鯖	1切(60g)	2切(120g)	
片栗粉	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	
【チリソース】			
白ネギ	3cm程度	6cm程度	
生姜	3g	6g	
豆板醤	小さじ1/6	小さじ1/3	
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1/2	
A	砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
	酢	小さじ2	小さじ4
	淡口しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2/3
	鶏ガラだし	少々	少々
ケチャップ	大さじ1/2	大さじ1	
水	大さじ1	大さじ2	
B	片栗粉	小さじ1/4	小さじ1/2
	水	小さじ1/2	小さじ1

- ① 鯖は、塩(分量外)を軽く振り、10分ほどしたら、キッチンペーパーでくるんで水気をとる。
- ② ①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した揚げ油でカラリと揚げる。
- ③ 【チリソースを作る】
1) 白ネギと生姜はみじん切りにし、加熱前のフライパンに入れる。火にかける前に豆板醤・サラダ油を加えて混ぜ合わせ、なじんだら弱火にかける。
2) 生姜の香りが強くなってきたら、Aを合わせたものを入れ、ひと煮立ちさせる。
3) 一旦火を止め、水溶性片栗粉を加えてよく混ぜ、再度火にかけとろみがつくまで軽く煮立てる。
- ④ ③に②を入れてソースを絡める。火を止め、衣にソースがなじむまで数分置いておく。
- ④ 皿に鯖をのせ、残りのチリソースをかける。

※チリソースは作り置きができます。ソースだけ多めに作って、別の日にエビチリや炒め物、チャーハン等に使用すると便利です。(日持ちは冷蔵庫で1週間程度)

※お子様と一緒に食べるときは、豆板醤抜きでチリソースを作りましょう。大人は食べる時にチリペッパーなどで辛みを足すようにすると、使い勝手が良いですよ。

ほうれん草とひじきの白和え

材 料	1人分	2人分	
ほうれん草	50g	100g	
人参	10g	20g	
こんにゃく	10g	20g	
ひじき	1g	2g	
A	絹ごし豆腐	30g	60g
	味噌	小さじ1/3	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
	淡口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① ほうれん草は塩ゆでする。冷水にとって水気を絞り、3cm幅に切る。
- ② 人参とこんにゃくは細めの短冊切りにし、塩ゆでする。ひじきは水で戻してサッと湯通しする。
- ③ ボウルにAを入れ、豆腐が8割ほど崩れるまで混ぜる。
- ④ 食べる直前に③に①と②を入れ、和える。



菜の花と玉ねぎのポン酢サラダ

材 料	1人分	2人分
菜の花	40g	80g
玉ねぎ	20g	40g
人参	10g	20g
ポン酢	小さじ1	小さじ2

- ① 菜の花は軽く塩ゆでし、ざるにあげて冷まして食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎは薄切りにし、水にさらして辛みを抜く。辛みが抜けたら水気を絞る。
- ③ 人参は細切りにし、2分ほど塩ゆでして、ざるにあげて冷ましておく。
- ④ ①②をボウルに移し、ポン酢を加えてさっくり混ぜる。

切り干し大根の煮物

材 料	1人分	2人分	
切り干し大根(乾)	10g	20g	
人参	20g	40g	
ごま油	少々	少々	
A	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1/2	小さじ1

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。人参は短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①をサッと炒める。
- ③ Aを加えてひとに立ちさせ、弱火で5～10分煮る。

果物

材 料	1人分	2人分
りんご	1/2個	1個

