

3月のたみまるおすすめ弁当レシピ⁰

菜の花のちらし寿司

| 材 料 | 1 人 分 | 2 人 分 | |
|-------------------|-----------|---------|-------|
| 米 | 100g | 200g | |
| 具材 | れんこん | 5g | 10g |
| | にんじん | 5g | 10g |
| | かんぴょう | 5g | 10g |
| | 干しいたけ(戻す) | 5g | 10g |
| | たけのこ | 5g | 10g |
| A | 干しいたけの戻し汁 | 大さじ 1/2 | 大さじ 1 |
| | だし汁 | 50ml | 100ml |
| | さとう | 小さじ 1/2 | 小さじ 1 |
| | しょうゆ | 小さじ 1 | 小さじ 2 |
| 菜の花 (サッと茹でておく) | 20g | 40g | |
| 錦糸卵 | 20g | 40g | |
| すし酢 | 酢 | 大さじ 2 | 大さじ 4 |
| | 砂糖 | 小さじ 2 | 小さじ 4 |
| | 塩 | 少々 | 少々 |

- ① 米は洗米したあと、炊飯器に入れ水を目盛りまで注ぎ、30分置いてから炊く。
- ② すし酢の材料を鍋に入れ火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて冷ましておく。
- ③ ①が炊けたら、冷めないうちに飯取りに取り出し、②をまわしかける。照りが出るまで切るように混ぜたら、乾燥しないように濡れ布巾をかけておく。
- ④ 具材は全てみじん切りにしておく。鍋に具材とAを入れ、落とし蓋をして、弱火で2~3分煮る。火が通ったら蓋をあけて水気がなくなるまで煮る。
- ⑤ ③に④の具材を混ぜて器に盛り、錦糸卵と菜の花とさくでんぶを見栄えよく飾る。



さわらの粕漬け焼き

| 材 料 | 1 人 分 | 2 人 分 | |
|--------|----------|-----------|---------|
| さわら | 1 切(60g) | 2 切(120g) | |
| A | 酒粕 | 大さじ 1/2 | 大さじ 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 さわらは、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

たけのことわかめの煮物

| 材 料 | 1人分 | 2人分 | |
|-----------|--------|--------|--------|
| たけのこ (ゆで) | 60g | 120g | |
| 生わかめ | 10g | 20g | |
| きぬさや | 1枚 | 2枚 | |
| A | 淡口しょうゆ | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ1 | 小さじ2 |
| | みりん | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| だし汁 | 50cc | 100cc | |

- ① たけのこは、穂先側はくし形に、残りは1cm幅の輪切りにする。生わかめは洗って塩を落とし、ざく切りにする。
- ② 鍋に①のたけのことだし汁を入れ、煮立ったら2~3分煮る。Aを加え落とし蓋をし、15分ほど中火弱で煮含める。
- ③ ②にわかめを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ④ きぬさやはサッと塩ゆでし、斜めに干切りにしておく
- ⑤ ③を器に盛りつけ、④をあしらう。

かぼちゃのいところ煮

| 材 料 | 1人分 | 2人分 | |
|------|--------|--------|--------|
| かぼちゃ | 40g | 80g | |
| 茹で小豆 | 5g | 10g | |
| A | だし汁 | 60cc | 120cc |
| | 酒 | 小さじ1 | 小さじ2 |
| | 淡口しょうゆ | 小さじ1/3 | 小さじ2/3 |
| | さとう | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| | みりん | 小さじ1/2 | 小さじ1 |

- ① かぼちゃは種とワタを取り、皮を所々そぎ取り、大き目の一口大に切る。
- ② 鍋に①とAの調味料を加え、落とし蓋をして、12分~15分煮る。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら茹で小豆を加え、少し煮詰めて汁気がなくなったら器に盛りつける。

小松菜とえのきのごま酢和え

| 材 料 | 1人分 | 2人分 | |
|-----|--------|--------|--------|
| 小松菜 | 50g | 100g | |
| えのき | 25g | 50g | |
| A | すりごま | 小さじ1 | 小さじ2 |
| | 淡口しょうゆ | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
| | 酢 | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| | さとう | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |

- ① 小松菜はサッと塩ゆでし、水にさらして冷ます。水気を絞って3cm幅に切る。
えのきは石づきを切ってほぐし、サッとゆでる。
- ② ボウルにAを合わせ、①を加えて和える。



いちご

| 材 料 | 1人分 | 2人分 |
|-----|-----|-----|
| いちご | 2粒 | 4粒 |

