

万能‘塩こうじ’で腸活弁当



小豆の炊き込みご飯

主食

【材料(4人分)】

米……………2合 みりん……………小さじ1
小豆のゆで汁…1.5カップ 小豆(煮)……………80g
塩……………小さじ1/2

【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげておく。
- ②炊飯器に米を入れ、小豆のゆで汁、水を加え、目盛に合わせ、塩・みりんを入れ、小豆を上に乗せ、炊く。
- ③炊き上がったらさっくり混ぜる。



ひじきのサラダ

副菜

【材料(4人分)】

乾燥ひじき……………7g コーン……………60g
ほうれん草……………80g ミニトマト……………4個
チーズ……………20g プレーンヨーグルト・
マヨネーズ…各大さじ2・1/2

【作り方】

- ①乾燥ひじきは水で戻し、ゆでてざるにあげ、水気を切る。
- ②ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を絞り3cm長さに切る。チーズはサイコロ状に切る。
- ③ボウルにヨーグルトとマヨネーズを入れてよく混ぜ、①・②・コーンを加える。
- ④ミニトマトは4等分にきり、上に飾る。

ゆで鶏〜にんじん甘酒ドレッシングがけ

主菜

【材料(4人分)】

鶏むね肉……………1枚(300g) ねぎ(青い部分)……………1本分
塩こうじ……………大さじ1 しょうが(皮)……………ひとかけ分

塩こうじの作り方はP10

【作り方】

- ①深めの鍋に鶏むね肉を入れ、塩こうじをゴムベラで全面に塗り広げ、約1時間おく。
- ②①の鍋にねぎ・しょうがを入れ、水3〜4カップを鶏むね肉が完全にひたひたにかぶるように注ぎ入れて中火にかける。煮立ってきたら弱火にし、静かに約7分ゆでる。
- ③鶏むね肉の上下を返し、火を止めてふたをし、そのまま冷めるまでおいて余熱で中まで火を通す。

〈にんじん甘酒ドレッシング〉

【材料(作りやすい分量)】

米酢……………50ml
にんじん……………50g オリーブ油……………50ml
たまねぎ……………10g 塩こうじ……………小さじ1
甘酒……………大さじ2

【作り方】

- ①にんじんとたまねぎは薄くスライスする。
- ②ミキサーに①と残りの材料を入れて、ピューレ状になったら完成。

このレシピ集で紹介しているお弁当は、おうちごはんにもおすすめです♪

(通常の食器での3:1:2盛り付け例)

にんじんと春雨のツナ炒め

副菜

【材料(4人分)】

にんじん……………小1本(120g) 鶏がらスープの素…小さじ1/3
春菊……………60g 水……………大さじ1
ごま油……………小さじ1 塩・こしょう……………少々
ツナ缶……………約1/2缶

【作り方】

- ①にんじんは千切り、春菊は3cm長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ③ツナ・春菊を加えさっと炒め、鶏がらスープの素と水を加える。
- ④春菊がしんなりしたら味をみて、物足りなければ塩・こしょうで味を調える。

副菜 レタス……………1人20g



【1人分の栄養価】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	野菜の量(g)
小豆の炊き込みご飯	285	6.3	0.9	0.7	0
ゆで鶏	143	17.9	6.4	0.6	28
にんじん甘酒ドレッシングがけ	100	2.8	7.9	0.5	50
ひじきのサラダ	49	2.3	3.3	0.3	45
合計	577	29.3	18.5	2.1	123