

ボリューム満点弁当



手羽元のさっぱり煮

主菜

【材料(4人分)】

じゃがいも ……1個 ゆで卵 ……2個
 小松菜 ……80g <調味料>
 手羽元 ……8本 水 ……90ml
 しょうが ……10g 酒・しょうゆ・砂糖・酢
 ……各大さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいておく。小松菜はゆでておく。
- ②鍋に手羽元と千切りにしたしょうが、①のじゃがいもを丸ごと入れ、調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③出来上がったら、じゃがいもは4等分に切る。ゆで卵は1/2に切る。小松菜は煮汁をからめる。
- ④手羽元とじゃがいもを器に盛り、ゆで卵と小松菜を添える。

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)
雑穀ごはん	287	5.2	0.8	0.4	0
手羽元のさっぱり煮	233	19.3	12.8	1.6	42
和風ピクルス	19	0.6	0	0.3	58
なすとピーマンの豚肉味噌炒め	89	5.5	6.0	0.4	50
合計	628	30.6	19.6	2.7	150

雑穀ごはん

主食

【材料(4人分)】

米 ……2合 梅干し ……2個
 雑穀 ……30g

【作り方】

- ①米に雑穀を加えて、炊く。
- ②①を器に盛り、梅干しを飾る。

和風ピクルス

副菜

【材料(4人分)】

かぶ(または大根) ……120g 赤パプリカ ……1/2個
 きゅうり ……1/2本 塩 ……少々
 甘酢(カンタン酢) ……大さじ2

【作り方】

- ①かぶはくし切り、きゅうりと赤パプリカは一口大に切る。
- ②①を塩でもみこみ、甘酢に漬ける。

なすとピーマンの豚肉味噌炒め

副菜

【材料(4人分)】

なす ……2個 サラダ油 ……小さじ2
 ピーマン ……2個 梅味噌 ……小さじ4
 豚肉スライス ……100g 白ごま ……少々

【作り方】

- ①なすとピーマンは、一口大の乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら①を加える。
- ③野菜に火が通ったら、梅味噌を加え、白ごまをふる。

梅味噌の作り方はP10

みっちゃん直伝! 自家製梅味噌

青梅がお店に並ぶ頃に作っておくと、1年中楽しめます。
 塗って♪つけて♪和えて♪様々なバリエーションを楽しんでみてください。

【材料】

青梅・みそ・砂糖 ……各500g(※みそは、だし入りではないものがおすすめ)

【作り方】

- ①梅を水洗いし、水気をしっかり取り、竹串で梅に穴をあける。
- ②ビン等に、①、みそ、砂糖を交互に入れ、しっかり蓋をして常温で1か月ほど置く。
- ③梅が柔らかくなりエキスが出たら、梅を取り出し、種を取り除き果肉をしっかり包丁などで叩いてなめらかにし、エキスとともに加熱する。
- ④清潔なビンや密閉容器等に入れ、冷蔵庫で1年ぐらい保管できる。
 ※種は青魚と煮るときに臭み消しに。
 ※加熱せずに使用しても良い。

【アレンジ】

- ★からし、マヨネーズを加えても良いです。
- ★和え物全般に使えます。ウド、ワカメ、イカ、タコにつけたり、焼きナスや冷奴に添えても。
- ★野菜スティックのディップにしてもおいしいです。



emma風♪ 簡単塩こうじ

炊飯器を使った簡単塩こうじの作り方をご紹介します。
 ソースやドレッシングなど、万能に使えます♪

【用意するもの】

- ボウル2個 ●まきす
- 清潔なフェイスタオル
- (消毒用)35度の焼酎がある

【作り方】

- ①米麹を、ボウルに入れて細かくほぐす。
- ②ぬるま湯に塩を入れてよく溶かす。
- ③ボウルに①と②を入れてよく混ぜる。
- ④炊飯器の釜に③を入れて、炊飯器の蓋はせず、まきすの上にフェイスタオルを乗せて保温する。
- ⑤約1~2時間くらいで粒に芯がなくなり、とろっとして甘い匂いがしてきたら、出来上がり。
- ⑥冷めたら、熱湯消毒又は焼酎で消毒した保存容器に入れて、冷蔵庫で保存する。

【材料】

米麹(乾燥したもの) ……200g
 塩 ……60g
 ぬるま湯(60℃くらい) ……400ml

【ポイント】

- ★粒に芯がある場合は、様子を見ながら保温を追加してください。
- ★すぐにでも使えますが、2~3日して塩が馴染んでくると、味もまろやかになり、ほんのり甘くなります。
- ★冷蔵庫で3か月くらい保存できます。
- ★出来上がった塩こうじのツブツブは、ミキサーで攪拌すると使いやすいです。日付シールに作った日を書いておくとう便利です♪
- ★ヨーグルトメーカーでも作ることができます。

