

開けてびっくり！冷やしあさり茶漬弁当 レシピ

● 冷やしあさり茶漬

材 料	
ご飯	150g
あさり（殻つきまたは缶詰）	20g
大葉	0.5g
みょうが	7g
生姜	1g
昆布だし汁	100cc
酒	50cc
濃口醤油	数滴

作 り 方

- 1 殻つきのあさは砂抜きしておく。
- 2 殻つきのあさに酒を加え、蓋をして蒸す。
- 3 あさが開いたら、昆布だし・缶詰のあさを加え、最後に風味づけのため、醤油を数滴垂らす。
- 4 別容器にご飯を盛りつけ、千切りした青じそ・みょうが・針生姜をのせる。
※もっとお手軽に作りたいときは、あさりの缶詰のみでも作れます。
（缶詰のみで作る場合は以下のとおり）
- 1 鍋に缶詰のあさを汁ごと入れ、酒を加え、火にかける。
- 2 軽く沸騰すれば、火を止め、風味づけに醤油を数滴垂らす。

● たまご焼き（ひじき入り）

材 料	
たまご	1個
塩	少々
砂糖	小さじ1
だしの素	少々
芽ひじき	15g
サラダ油	小さじ1

作 り 方

- 1 たまごを割りほぐし、塩・砂糖・だしの素・ひじきを入れ、混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油をひき、1を流し入れ巻いていく。

● 砂肝入りつくね

材 料	
鶏むね肉	60g
砂肝	24g
長ねぎ	60g
生姜	0.5g
味噌	1.8g
酒	3g
片栗粉	0.6g
大葉	1枚
サラダ油	1.6g
味噌だれ	味噌 4.5g みりん 9g 砂糖 0.6g

作 り 方

- 1 鶏むね肉と長ねぎは一口大に切り、砂肝は半分に切る。
- 2 フードプロセッサーに鶏むね肉と生姜・味噌・酒を加え、まったりとするまで攪拌する。
- 3 長ねぎを加えてさらに攪拌し、長ねぎが細くなったなら、砂肝を加え粒が残る程度まで攪拌する。
- 4 片栗粉を加え、コムベラで混ぜ込む。
- 5 手水を付け、小判型にまとめて大葉をまく。
- 6 熱したフライパンにサラダ油を入れ、じっくり焼き色がつかうまで焼く。
- 7 両面が焼けたら酒（分量外）を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- 8 味噌・みりん・砂糖を混ぜ合わせて作ったタレをかける。

● ほうれん草とツナのはちみつマスタード和え ～クルミ添え～

材 料	
ほうれん草	30g
にんじん	15g
ツナ缶	15g
粒マスタード	6g
はちみつ	3g
酢	5g
レモン汁	2.8g
塩	0.6g
くるみ	1片

作 り 方

- 1 ほうれん草を洗い、ラップを巻いてレンジで600wで2分30秒加熱する。
- 2 加熱後すぐに冷水につけ、水分を絞り食べやすく切る。
- 3 人参は千切りにして、ラップを巻いてレンジで600wで3分加熱する。
- 4 ツナ缶の水気を取り、マスタード・はちみつ・酢・レモン汁・塩と混ぜ合わせる。
- 5 4とほうれん草・にんじんを和え、クルミをトッピングする。

栄養成分表

1人分	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	854kcal	25.4g	40.3g	81.0g	107mg	12.3mg	35mg	4.4g	2.7g