

# みなぎる活力弁当 レシピ

## ● 簡単しじみ御飯

材 料	
お米	115g
しじみの佃煮（市販）	10g
生姜のしぼり汁	3g
醤油	3cc
昆布	少量
水	172g
酒	5cc
あおさのり	ひとつまみ

### 作 り 方

- 1 お米は洗ってざるに上げ、水を切って30分おく。
- 2 お米に水・昆布・醤油・酒・しじみの佃煮・生姜汁を加え、普通のごはんの様に炊く。
- 3 弁当箱に盛り付け、あおさのりをふる。

## ● かつおのごま焼き

材 料	
かつお（刺身用）	60g
酒	3cc
醤油	9cc
生姜のしぼり汁	2cc
白ごま	8g
黒ごま	2g
油	適量

### 作 り 方

- 1 かつおは一口で食べられるようにそぎ切りにする。
- 2 バットに酒・醤油・生姜汁を合わせ、その中にかつおをつける。
- 3 かつおの汁気をきり、白ごまと黒ごまを全体にまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し3を両面こんがり焼く。

## ● 桜えびのたまご焼き

材 料	
桜えび	3g
たまご	1個
薄口醤油	2cc
油	適量

### 作 り 方

- 1 たまごをほぐし、桜えび・薄口醤油を入れて混ぜ合わせる。
- 2 たまご焼き器に油をひき、1の1/3量を流し入れる。火が通ったら奥から手前に巻き、空いたところに1の残りの半量を入れて同様に巻く。
- 3 もう一度繰り返して焼き上げる。

## ● 茹でアスパラガス

材 料	
アスパラガス	1本
塩	少々

### 作 り 方

- 1 アスパラガスは固い部分をおとして、5cmに切る。
- 2 沸騰した湯に少量の塩を入れアスパラを茹でる。
- 3 茹で上がったら、さっと冷水にとり水気を切る。

# みなぎる活力弁当 レシピ

## ● 小松菜のお浸し

### 材 料

小松菜	25 g
油揚げ	5 g
しめじ	7 g
赤パプリカ	10 g
だし汁	25 c c
醤油	2.5 c c
みりん	2.5 c c

### 作 り 方

- 1 小松菜は5cm位に切る。油揚げ・赤パプリカは細く切る。しめじは根元を切り、小房に分ける。
- 2 鍋にだし汁・醤油・みりんを入れて煮立て1を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。

## ● ジャがいもとにんじんの生春巻き

### 材 料

にんじん	25 g
じゃがいも	25 g
和風ドレッシング (市販、お好みの物でOK)	15 c c
生春巻きの皮 (ライスペーパー)	1 枚

### 作 り 方

- 1 ジャがいもを細かく千切りにして水にさらし、沸騰した湯に30秒から1分入れて湯通しし、水気をきる。
- 2 にんじんも千切りにし、塩少々でもみ、よく水気を切る。
- 3 1・2を和風ドレッシングであえる。
- 4 水にくぐらせた春巻きの皮の上に3をのせ包む。

## ● 黒豆の錦玉

### 材 料

黒豆の甘煮	5 粒
道明寺粉	3.6 g
粉寒天	0.4 g
砂糖	8 g
水	20 g

### 作 り 方

- 1 耐熱容器に道明寺粉を入れ、熱湯を加えラップをかけて10分おき、600wの電子レンジで1分加熱した後10分蒸らす。
- 2 鍋に水と寒天を入れ中火で加熱しながらかき交ぜる。砂糖を加え、更にかき混ぜて煮溶かす。
- 3 2に1を加え、あら熱をとる。
- 4 ラップに3を1/5量のせ、黒豆を上にならし、つまんで輪ゴムでとめる。
- 5 冷蔵庫で冷やし固める。

# みなぎる活力弁当 レシピ

## 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
	688kcal	34.2g	25.4g	76.5g	315mg	5.6mg	40mg	4.7g	3.6g