

夏野菜たっぷり彩り弁当 レシピ

● あさりと枝豆の炊き込みご飯

材 料

お米	70 g
水	105 g
ほんだし	0.3 g (小1/10)
薄口醤油	6 g (小1)
酒	5 g (小1)
あさり (水煮)	20 g
枝豆 (冷凍)	10 g
油揚げ	2 g

作 り 方

- 1 お米をとぎ、炊飯釜に定量の水と米を入れ、30分間浸漬させておく。
- 2 油揚げは油抜きをして、半分にして1 cm幅に切る。
- 3 枝豆は沸騰したお湯で1分ほど茹でて水にとり、粗熱を取っておく。
- 4 米にほんだし・薄口醤油・酒を加え、油揚げを上に乗せて炊飯開始。
- 5 炊き上がったら、あさりと枝豆を加える。
- 6 15分ほど蒸らして、具をつぶさないように混ぜる。
- 7 あさりと枝豆が見えるように盛り付けて完成。

● ほうれん草のたまご焼き

材 料

たまご	M1個
ほうれん草	10 g
醤油	0.6 g (小1/10)
塩	0.3 g

作 り 方

- 1 ほうれん草の根元に十字の切り込みを入れ、1%の塩水でさっと茹でる。
- 2 ほうれん草をざるにあげ、水でサッと冷まし、冷めたらすぐ水を切る。
- 3 根を落として、ほうれん草を2 cmに切る。
- 4 たまごに醤油・塩・切ったほうれん草を入れてよく混ぜ、卵液を作る。
- 5 フライパンを熱し、油 (分量外) をひく。卵液を少量入れ、うすくのばし、手前から巻いていく。卵液が無くなるまで繰り返す。
- 6 粗熱を取って、6等分に切り分け完成。

夏野菜たっぷり彩り弁当 レシピ

● ひじきとツナのサラダ

材 料

乾燥ひじき	1 g
ツナ缶	20 g
マヨネーズ	2 g (小1/2)
すりごま(白)	1 g (小1/3)

作 り 方

- 1 ひじきをたっぷりの水で戻しておく。
- 2 戻したひじきを洗ってざるに上げ、水気を切る。
- 3 ツナを油切りしてほぐし、ひじきを加える。
- 4 マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせて完成。

● 小松菜とにんじんのお浸し

材 料

小松菜	20 g
にんじん	(皮むき後) 10 g
めんつゆ	5 c c
煎りごま	適量

作 り 方

- 1 小松菜・にんじんを2~3cmの長さに細切りにする。
- 2 塩を入れた熱湯で小松菜・にんじんを茹でる。
- 3 茹でた小松菜・にんじん・めんつゆ・煎りごま・ごま油を混ぜる。

夏野菜たっぷり彩り弁当 レシピ

● 大豆とそぼろのおにぎらず

材 料

ご飯	お茶碗1杯
焼き海苔	1枚
鶏ミンチ	40g
大豆の水煮	50g
サラダ油（炒め油）	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1/3
水	20cc
みりん	20cc
酒	10cc
醤油	10cc
砂糖	3g
片栗粉 （水溶き片栗粉用）	小さじ1
水（水溶き片栗粉用）	小さじ1

作 り 方

- 1 大豆の水煮を粗めのみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを中火で火を通す。
- 3 大豆の水煮を加え、鶏ガラスープの素・塩・こしょう・水・みりん・酒・醤油・砂糖を入れ火にかける。
- 4 酒がとんだら、いったん火を止め水溶き片栗粉を少しずつ入れ全体がまとまるくらいとろみをつける。
- 5 焼き海苔をはさみで半分に切る。
- 6 少し冷ましたご飯を、焼き海苔の端を少し残してのせていく。
- 7 ご飯の上に大豆そぼろを全体の1/2のせる。
- 8 半分にたたみ、包丁でさらに半分に切る。

夏野菜たっぷり彩り弁当 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
	544kcal	29.6g	16.4g	65.7g	242mg	11.9mg	42mg	3.5g	3.2g