

コミュ誌表紙のお弁当レシピ（ホームページ用）

※材料は全て1人分です

1. 主食 細筍の炊き込みおむすび

【材料】

- ・米 1/2 合
- ・細筍 60 g
- ・油揚げ 1/5 枚
- ・にんじん 20 g
- ・ごま油 小 1/3
- ・薄口しょうゆ 小 1
- ・細切りのり 少々

【作り方】

- ① 細筍は0.5mm位に切ります。
- ② 油揚げはみじん切りにして油抜きし、細かく切ったにんじんと一緒にごま油で炒め、薄口しょうゆで味をつけます。
- ③ 磨いだ米の中に①と②を入れて炊き込みます。
- ④ 炊き上がったら1個60gのプチおむすびを握ります。
- ⑤ 細切りのりで手まり風に仕上げて出来あがり！

2. 主菜 くまさんのアスパラチーズバーグ

【材料】

- ・アスパラガス 1本
- ・鶏ささみのひき肉 40 g
- ・ピザ用チーズ 10 g
- ・くまの形にくりぬいたにんじん 1枚
- ・菜種油 小 1
- ・オイスターソース 小 1

【作り方】

- ① アスパラガスは2cmに切りさつと茹でます。
- ② ひき肉とチーズを混ぜて直径2cmくらいの大きさに丸めます。
- ③ ②の周りにアスパラガスを縦につけます。
- ④ 菜種油を入れたフライパンで両面を焼き、オイスターソースで味付けます。
- ⑤ くまの形にくりぬいたにんじんを乗せて出来あがり！

3. 副菜1 アスパラと焼鮭のロールロール

【材料】

- ・アスパラガス 1本
- ・鮭を焼いてほぐしたもの 大1
- ・薄焼き卵 1枚分
- ・板のり 1/4枚分
- ・みそマヨ 小1/3

【作り方】

- ① アスパラガスを3等分に切り、さっと茹でます。
- ② 薄焼きにした卵焼きの上にみそマヨをぬって板のりを乗せます。
- ③ ②の上にアスパラガスと焼鮭の乗せてくるくる巻いて出来上がり！

4. 副菜2 お腹のおそうじこんにゃく

【材料】

- ・角こんにゃく 1/8切れ
- ・みりん 小1
- ・しょうゆ 小1/2

【作り方】

- ① 角こんにゃくの両面に細かく隠し包丁を入れて1/8に切ります。
- ② しょうゆで味付けをし、かわいいつまようじに刺して出来上がり！

5. 副菜3 ごまごまカミカミごぼう

【材料】

- ・新ごぼう 20cm
- ・スキムミルク 大1
- ・水 100cc
- ・白いりゴマ 大1

【作り方】

- ① 新ごぼうは皮をこそげて酢水につけてアクを抜きます。
- ② スキムミルクと水を合わせ、そこに①を入れてことこと煮ます。
- ③ 煮えたら白いりゴマをまぶして出来上がり！

6. 副菜4 高野豆腐の赤しそジュース煮

【材料】

- ・高野豆腐 1/2枚
- ・赤しそジュース 50cc

【作り方】

- ① 高野豆腐をぬるま湯でもどして♥型に抜きます。
- ② ①を赤しそジュースで軽く煮たら出来上がり！

7. デザート 苺ミルク寒天

【材料】

- ・粉寒天 1g
- ・カルシウム糖 3g
- ・牛乳 30cc
- ・苺 10g
- ・水 50cc

【作り方】

- ① 鍋に水50ccと粉寒天を入れて沸騰させます。
- ② 沸騰したらカルシウム糖と牛乳を入れて小さな型に流し、固めます。
- ③ 固まったら苺のスライスを乗せて出来上がり！