

コミュニティ誌 Vol 2 8 お弁当レシピ

鮭ときのこの炊き込みご飯

材料

甘塩鮭・・・1切れ

酒・・・小さじ1

米・・・3合

○昆布だし・・・540cc
○みりん・・・大さじ1
○酒・・・大さじ2
○しょうゆ・・・大さじ3
○塩・・・少々

} A

しめじ・・・1パック

しょうが（千切り）・・・5g

三つ葉（ざく切り）・・・適量

作り方

- ① 鮭は水気を除き酒をふりかけ10分ほど置いたら、グリルで表面を香ばしく焼く
- ② 炊飯器に米、Aを入れ、しめじ、しょうがをのせて炊飯する（昆布だしは3合の目盛りまで入れる）
- ③ 炊き上がったら軽く混ぜ、焼いた鮭をほぐし入れ、三つ葉を散らし盛り付けて完成

米粉ハンバーグ（2人分）

材料

- 合いびき肉・・・200g
 - 玉ねぎ（みじん切り）・・・1/2個
 - 米粉・・・大さじ2
 - 牛乳・・・1/4カップ
 - 卵・・・1個
 - みそ・・・小さじ1
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - 塩・こしょう・・・少々
 - トマトケチャップ・・・適量
- } A

作り方

- ① 玉ねぎは耐熱皿にドーナツ状にのせ、ふんわりラップをして電子レンジで2分加熱し冷ます
- ② ボウルにAと①を入れて混ぜ、合いびき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜる
- ③ 好みの大きさに②のタネを丸めて、フライパンで中に火が通り、焼き色が付くまでしっかり焼き完成

ポテトサラダ（2人分）

材料

- ロースハムの薄切り・・・4枚
- じゃがいも・・・4個
- 玉ねぎ・・・1/2個
- きゅうり・・・1本
- 塩・・・適宜
- フレンチドレッシング・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ4
- こしょう・・・少々

作り方

- ① 玉ねぎをスライスし、水につける

- ② ジャガイモの皮をむき、幅1cmに切り水に10分さらしたらザルにあげ水を切る。鍋にジャガイモと、かぶるくらいの水を入れ火にかける
- ③ きゅうりをスライスし、①の玉ねぎと一緒に塩もみし5分置く
- ④ ハムを切る
- ⑤ ②のジャガイモが柔らかくなったらマッシャー等をつぶし、フレンチドレッシング、マヨネーズを入れ混ぜる
- ⑥ ⑤に③とハムを入れて塩こしょうして完成

さつまいも茶巾

材料

さつまいも・・・1／2本
 砂糖・・・大さじ1.5
 バター・・・小さじ1

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの厚さに切り、水に10分さらす
- ② 電子レンジで約2分加熱し、砂糖、バターを加えて混ぜる
- ③ ラップで包み茶巾にしぼり、ピックをさして完成

揚げない大学いも

材料

さつまいも・・・中1本
 ○砂糖・・・大さじ3
 ○酒・・・大さじ1
 ○はちみつ・・・大さじ2
 しょうゆ・・・少々
 塩・・・少々
 ごま・・・少々

} A

作り方

- ① フライパンに油をしき、一口サイズに切ったさつまいもを入れ、表面に油がまわるまで炒める
- ② Aをフライパンに入れ、さつまいもとからめる。クッキングシートをかぶせ、20分ほ

ど弱火にかける

- ③ クッキングシートを取り、塩を少々入れ、香り付けにしょうゆを少々入れる
- ④ ごまをふりかけ完成