

新緑弁当 全て2人分



卵そぼろ

材料)

卵1個

薄口醤油小さじ1

水小さじ1 (出汁でもよい)

サラダ油小さじ2

作り方)

1. 卵は片口のボウルなどに割り入れ、お箸で溶きほぐす。
2. 水、薄口醤油を注ぎ入れて混ぜる。
3. フライパンを熱し、サラダ油を加える。2を注ぎ入れ、手早く菜箸などで混ぜ、ほろほろの状態にする。半熟状になってきたら火を止め、余熱で火を入れ、バットに入れて冷ます。

鶏そぼろ

材料)

鶏ひき肉100g

A=濃口醤油大さじ1、みりん・砂糖・日本酒各大さじ1/2

椎茸1個

おろし生姜小さじ1ほど

作り方)

1. 椎茸は石突きを外し、細かくみじん切りにする。
2. フライパンに鶏ミンチ、A、おろし生姜を入れて菜箸などでよく混ぜ、馴染んだら1を入れて火にかける。
3. 手早く混ぜ、全体がほろほろになり、火が通ったらバットなどに移して冷ます。

レモンつくね

材料)

鶏ひき肉100g

濃口醤油小さじ1/2

片栗粉小さじ1/2

レモン果汁小さじ1

A=濃口醤油、みりん大匙 1/2

紫蘇3枚ほど

作り方)

1. ボウルにひき肉、濃口醤油、片栗粉を入れて手でよく粘りが出るまで混ぜる。
2. 食べやすい大きさに丸め、紫蘇で包む。
3. フライパンにサラダ油を薄く引き、2を並べてこんがりするまで両面焼く。
4. 火を止め、Aを注いでレモンを搾り、手早く余熱で煮からめる。焦げるのが心配な場合は、濡れ布巾の上で煮詰めると良い。

お菜葉の湯葉巻き

材料)

ほうれん草1/2わ 50g程

紫蘇3~4枚

湯葉1枚

梅干し適量

作り方)

1. 梅干しは種を取り、果肉は叩く。
2. ほうれん草はたっぷりの熱湯で茹で、水にとって冷まし、水気を絞る。
3. 湯葉を広げ、紫蘇の表面を下にして並べ、その上に2を乗せ、手前からきっちりと巻く。
4. 食べやすい大きさに切り分け、切り口に1を適量のせる。

アオサれんこん

材料)

れんこん100g

サラダ油大さじ1

日本酒大匙1

塩小さじ1/3

アオサ適量

作り方)

1. れんこんは皮を剥き、食べやすい大きさに2mmほどの厚さに切る。
2. フライパンにサラダ油を注いで熱し、1を入れて手早く絡めるように炒める。
3. 火を中火に近い弱火にし、20秒ほど置いて焼き付ける。またざっくりと混ぜる。これを3回ほど繰り返す。
4. 日本酒、塩を注いで手早く絡め、アオサを加えてざっくりと混ぜ、バットに移す。

なすのごま山椒炒め

材料)

なす1本

A=日本酒大さじ2、みりん・米味噌各大さじ1、おろし生姜4g

粉山椒適量

炒りごま適量

サラダ油大匙1

作り方)

1. なすはヘタを取り、縦に1cmほどの幅に切り、さらに食べやすい形に棒状に切る。
2. ボウルにAを入れて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を注いで熱し、1を入れて炒める。
4. 油が回り、なすが艶やかになってきたら2を注ぎ入れて手早く炒め、粉山椒、炒りごまを振ってバットなどに移す。

■野菜だけでも満足のいくレシピですが、もしボリュームが欲しければ・・・■

豚肉細切れ100gを足して、日本酒小さじ1、塩ひとつまみで下味を10分くらいつけます。

なす1/2本をレシピと同じように切り、サラダ油小さじ2で豚肉を炒めてから、なすを炒めるとお肉もお野菜も摂取出来ます。

■なす以外に・・・■

ズッキーニ、タケノコ、ミニトマト、アスパラ、ブロッコリーでもお試しください。