



本日のごはんレシピ

2023年2月26日 多胎児

お弁当は本日中にお召し上がりください

鶏の照り焼き

■材料 (大人4人分)

鶏もも肉	400 グラム
醤油	大さじ 4
酒	大さじ 3
みりん	大さじ 3
砂糖	大さじ 1

- ① 鶏肉と調味料をジップロックに入れてよくもみこみ、20 分以上おく（前日からでも可）。
- ② オーブンを 190℃で 15 分間、照りが出るまで焼き上げる。

人参サラダ

■材料 (大人4人分)

人参	大 1 本
油揚げ	2 枚
醤油	大さじ 1.5
ごま油	大さじ 2
塩	ひとつまみ

- ① 油揚げをフライパンでカリっとするまで焼く。
- ② 人参は千切りにしてたっぷりのお湯に材料外の塩小さじ 1 を入れてから茹でる（あまり柔らかくなりすぎないように）。茹で上がったらずルに上げて粗熱を取る。
- ③ ②を絞ってボウルに入れ、焼いた油揚げを手で砕いていたら、調味料を入れて味を整えて出来上がり。
※人参の量によっては調味料が多いので少しずつ足しながら入れてください。

ブロッコリーとレンコンのパン粉和え

■材料 (大人4人分)

ブロッコリー	1 株
レンコン	1 節
パン粉	80 グラム
塩	小さじ 2
油	大さじ 2

- ① レンコンは皮をむき、1 センチくらいのイチョウ切りか半月切りにして水にさらす。材料外のお酢大さじ 1 を入れて色止めする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってよく洗う。
- ③ お湯を沸かし材料外の塩小さじ 2 を入れ、レンコン、ブロッコリーの順でほどよく茹でる。
- ④ 茹で上がったらずルに上げて粗熱を取る。
- ⑤ フライパンにパン粉を入れて、油を入れたら弱火にかけ、油をパン粉になじませながらきつね色になるまで炒める。塩を入れて味を見る。少し塩味がきついなど感じるくらいがちょうどよい。
- ⑥ パン粉の入ったフライパンにブロッコリーとレンコンを戻し、よく和える。味が足りなければ塩で調節する。

カブの葉いなりと甘辛いなり

■酢飯の材料（大人4人分）

米	2合
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1

- ① 米を少し固めに炊く。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ ご飯が炊きあがったらボウルに移し、②を回しかける。うちわであおぐと乾燥が早まりご飯に粘りが出るので、うちわであおぎながらサックリ混ぜたら放置する。乾燥を防ぐために絞ったキッチンペーパーを被せておく。

■いなりの材料（大人4人分）

油揚げ 8枚（16個分）

<煮汁の材料>

酒	100CC
水	200CC
砂糖	大さじ6
醤油	大さじ6

<カブの葉いなりの材料>

カブの葉	2束分
ゴマ油	少々
塩	小さじ1
ゴマ	適量

- ① 油揚げは、まな板の上でめん棒を使って前後左右伸ばして開きやすくしておく。半分に切って袋をやさしく開いたら、ザルに並べて熱湯をかけて油抜きをする。
- ② 煮汁の材料を鍋に入れ、煮立たせて火を止めておく。油抜きをした油揚げを両手で挟むようにして優しく水切りして煮汁に漬け、15分程弱火で煮込む。
- ③ タッパーやバットに移し、冷ます。
- ④ カブの葉2束分くらいをみじん切りにしてよく洗い、ゴマ油を少々たらして炒める。油がよく絡みしんなりしたら、塩とゴマを適量いれて酢飯に混ぜ込む。
- ⑤ ③の油揚げに、④を入れてカブの葉いなりを作る。甘辛いなりは酢飯を詰めるだけ。

カブとジャガイモの味噌汁

■材料（大人4人分）

ジャガイモ	中2個
カブ	中3個
小ネギ	適量
味噌	大さじ2~
お湯	800ml~
出汁パック	1個

- ① カブは小さいと崩れるので大きめに切り、ジャガイモは食べやすい大きさに切って水につける。
- ② 小ネギは小口切りにする。
- ③ お湯を沸かして出汁パックで出汁をとったらジャガイモを入れ、柔らかくなった頃にカブを入れる。
- ④ 具材に火が通ったら火を止めて味噌をとかし、小ネギをいれる。