

おにぎり弁当レシピ

★和食の基本のおいしい白米。直川米でおにぎりを作ります！

★身が引き締まった鶴見のブリは照り焼きとみそ焼きでごはんと相性もバッチリ！

ブリはまぐろの脂身に次いでEPA・DHAが多く、n-3系多価不飽和脂肪酸が多い魚です。
刺身も漬けも焼いても旨い魚をどうぞご賞味あれ！

| 献立名 | 材料名 | 作りやすい分量 (出来上がり1010g) | | 作り方 |
|--------|----------|-------------------------|----------------|---|
| 直川米ごはん | 直川米 水 | 450g 630cc | 3合 米重量の1.4倍 | ① 米を洗い、ザルに上げる。 ② 釜に米と分量の水を入れる。 ※米を洗い釜に入れ、いつも炊く炊飯器の目盛で水を加えてもよい。 ③ 30分浸水させてから炊飯する。 ④ 炊きあがったら、50gの俵型のおにぎりを8個作り、残りはシイタケご飯の素を混ぜて俵型にふんわり握る。 |

| 献立名 | 材料名 | 分量(4個分) | | 1人分 | 作り方 |
|---------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| ぶりの照り焼き | ぶり(切り身) 油 砂糖 みりん こいくち醤油 焼きのり | 【正味量】 72g 2g 3g 6g 6g | 【目安量】 1切れ 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 少量 | 18g 0.5g 0.75g 1.5g 1.5g | ① ぶり1切れを4枚にそぎ切りする。 ② フライパンに油を熱し、ぶりを両面焼く。 ③ 調味料を加え、とろみが出るまで絡めながら焼く。 ④ 50gのおにぎりの上へのせ、焼きのりで帯を巻く。 |

| 献立名 | 材料名 | 分量(4個分) | | 1人分 | 作り方 |
|---------|--|--|--|-------------------------------------|---|
| ぶりのみそ焼き | ぶり(切り身) 油 麦みそ みりん 酒 青しそ 焼きのり | 【正味量】 72g 2g 6g 6g 5g 1g | 【目安量】 1切れ 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 1枚 少量 | 18g 0.5g 1.5g 1.5g 0.5g | ① ぶり1切れを4枚にそぎ切りする。 ② フライパンに油を熱し、ぶりを両面焼く。 ③ みそ・みりん・酒を合わせ、②に加えて、絡める。 ④ 50gのおにぎりに半分に切った青しそ、ぶりをのせ、焼きのりで帯を巻く。 |

| 献立名 | 材料名 | おにぎり12個分 | | おにぎり1個分 | 作り方 |
|----------|---|--------------|--------------|---------|---|
| シイタケご飯の素 | 干しシイタケ | 【正味量】 22g | 【目安量】 大3枚 | 1.8g | ① 干しいたけも、水で戻し、1cm角に切る。(戻し水はとっておく) |
| | にんじん | 30g | | 2.5g | |
| | うす揚げ | 14g | 1枚 | 1.2g | ② うす揚げは湯通しして1cm角に切り、にんじんは短い千切りにする。 |
| | 砂糖 | 3g | 小さじ1 | 0.25g | |
| | みりん | 6g | 小さじ1 | 0.5g | ③ 鍋に①②・調味料を加える。 |
| | こいくち醤油 | 12g | 小さじ2 | 1g | |
| | 水+戻し汁 | 200cc | 1カップ | 15cc | ④ 沸騰後、弱火で6分、水分がなくなるまで煮る。 ⑤ ご飯600gに混ぜ合わせ、1個65gににぎる。 |
| | | (出来上がり180g) | | | |
| | 子どもに安心、うす味仕上げ! | | | | |
| | そのまま食べてもよし、ご飯に混ぜてもうす味だからお米の味も味わえます。 酢飯に混ぜてもおいしいです! | | | | |

| 献立名 | 材料名 | 分量(2人分) | | 1人分 | 作り方 |
|--------------------|--|---------------|-------|-----|---|
| ホウレン草と焼きシイタケのおろし和え | ホウレン草 | 【正味量】 100g | 【目安量】 | 50g | ① ホウレン草はゆでて、長さ4cmに切る。 |
| | 生シイタケ | 20g | 1枚 | 10g | |
| | 大根 | 100g | | 50g | ② 生シイタケは軸を切り落とし、フライパンで素焼きする。表面に水分がにじみ出てくるまで焼き、7mmの幅に切る。 |
| | ポン酢(ゆず) | 18g | 大さじ1 | 9g | |
| | すりごま | 4g | 小さじ2 | 2g | ③ 大根はおろして、しっかりと水切りし、ポン酢とあわせる。 ④ 食べる直前に①②③を和え、すりごまをふりかける。 |
| | | | | | |
| | 生シイタケの香ばしさが調味料になる一品。 市報さいき平成27年11月1日号でも掲載した野菜料理です。 どんな料理でも歯ごたえと旨味を味わえるシイタケは最高です♥ | | | | |

| 献立名 | 材料名 | 分量(2人分) | | 1人分 | 作り方 |
|-----------------|--|--------------|--------------|------|---|
| ピリリと辛いしょうがのきんぴら | 干しいたけ | 【正味量】 15g | 【目安量】 大2枚 | 7.5g | ① 干しいたけは水で戻してスライス。 ② にんじん・しょうがは千切りに切る。 |
| | にんじん | 30g | | 15g | |
| | しょうが | 10g | | 5g | ③ 鍋にごま油を入れ、しょうがを炒め、しいたけ・ニンジンを加えて炒める。 |
| | ごま油 | 2g | 小さじ1/2 | 1g | |
| | みりん | 6g | 小さじ1 | 3g | ④ しんなりしたら調味料を加えて炒め合わせる。 |
| | こいくち醤油 | 6g | 小さじ1 | 3g | |
| | ちょっと大人の味ですが、しょうがのピリリとした辛味でうす味をカバー。 しょうがが主役になったきんぴらです。 | | | | |