

 新玉ねぎと桜エビの炒り煮・豆ご飯乗っけ丼



材料	(4人分)
米	2カップ
グリーンピース	100～150g(好みに応じて)
塩	小さじ1/3～1/4
新玉ねぎ	大1コ(400g)
ごま油	小さじ1
釜揚げ桜エビ	140g
【A】	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

みずみずしい新玉ねぎと匂の桜エビをしょうゆで炒り煮し、砕いたグリーンピースご飯の上に乗せました。

鮮やかな黄緑の塩味ご飯とうまみたっぷりの炒り煮が、絶妙の丼ものに仕上がりました。

新玉ねぎは、硫化アリル(涙が出る成分)を豊富に含み、ビタミンB1と結合するため、心身の疲労回復効果が高いことで知られています。

この丼で、疲れ知らずで元気にお過ごしください。

 作り方

- 1 米は洗って普通分量の水で1時間程浸水し、通常通りに炊きます。
- 2 ご飯が沸いてきたら、フードプロセッサーでみじん切りにしたグリーンピースに塩をまぶしてのせ、普通に炊いて10分間蒸らします。
- 3 新玉ねぎは太めのせん切りにします。
- 4 フライパンを熱してごま油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒めて桜エビと【A】を加えて軽く炒ります。
- 5 器にグリーンピースご飯を盛り、④に乗せます。

※ 写真には青味を添えました。



## 甘辛くるみ入り巻き寿司



しょうゆと砂糖で煮からめた、くるみが入った巻き寿司です。カリカリとした食感が楽しめます。

ほうれん草の緑色、卵焼きの黄色、にんじんの赤色などが真っ白の寿司飯と黒々としたのりとともに美しい彩を作り出します。

のりは、近年注目の栄養素「葉酸」を豊富に含んでいます。葉酸は水溶性ビタミンの一種で、人の体を正常に動かせるために欠かせない栄養素です。

ご飯とのりは相性が良いので、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

材料	(4本分)
米	4カップ
水	4・1/2カップ
酒	大さじ2
【A】酢(純米酢)	100ml
砂糖	大さじ5~6
塩	小さじ2強
ほうれん草(又はきゅうり)	120g
【B】卵	2コ
かつおだし	大さじ2
塩	小さじ1/6
しょうゆ	少々
【C】しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
くるみ(素焼きしたもの)	40g
かんぴょう(あれば無漂白)	20~25g
【D】かつおだし	3カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本(100g)
寿司のり	4枚



## 作り方

- ① 米は洗って分量の水と酒に1時間程浸水させ、通常通り炊きます。
  - ② ①の火が切れて10~15分程経ったら(蒸らし終わったら)、【A】の合わせ酢を振りかけ、さっくり混ぜて手早く冷まして寿司飯を作ります。
  - ③ ほうれん草は色よく茹でて水に取り、半分の長さに切ってギュッと水気を絞ります。
  - ④ 【B】を混ぜ合わせ、だし巻き卵を作って6本位に切り分けます。
  - ⑤ 【C】を煮立てた中にくるみを入れ、からめ付けます。
  - ⑥ かんぴょうは塩でもみ洗いし、沸騰後3~4分程茹でます。
  - ⑦ ⑥を水に取って洗い、のりと同じくらいの長さに切ってから【D】の煮汁で煮含めます。(約10分間)
  - ⑧ にんじんは5mm角で10cm長さ程に切って軽く茹でてから、⑦のかんぴょうを取り出した後の煮汁で煮ます。
  - ⑨ それぞれの材料の汁気を切り、ハットなどに並べます。
  - ⑩ 巻きすしにのりを縦長にのせ、手水を付けながら、寿司飯を手で固めるようにして広げます。(上部2cm程空けておきます。)
  - ⑪ 寿司飯の中央に具をのせて巻きます。巻き終わったら両端を押さえて形を整えます。
  - ⑫ 1本を8切れに切って器に盛ります。
- ※ かんぴょうとにんじんは一度に作りやすい分量です。
- ※ にんじんの代わりにカニかまぼこを使っても良いでしょう。



## セロリと牛肉の混ぜご飯



セロリやにんじん、牛肉などの具を炊き、炊き立ての白飯に混ぜこんだご飯ものです。

牛肉のうまみとセロリの香りが、「意外なおいしさ!!」と評判が高いレシピです。

セロリの香りは心を落ち着かせ、食欲をアップさせる効用があるとされています。

このご飯には、食物繊維が豊富なしいたけやにんじん、さやいんげんなども入っているので、腸内環境が整い、健康生活が送れるでしょう。

### 材料

(4人分)

しいたけ	4枚
セロリ	中1本(90g)
にんじん	1/2本(100g)
牛薄切り肉	200g
さやいんげん	12本
サラダ油	大さじ2

【A】かつおだし	100ml
しょうゆ	大さじ2・1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4強

米	2カップ
水	やや少なめ



### 作り方

- 1 しいたけは軸を取ってせん切り、セロリはスジを取って斜め薄切り、にんじんは皮をむいてせん切り、牛肉はせん切りにします。
- 2 いんげんは塩茹でをして水に取り、1cm長さに切ります。
- 3 鍋に油を入れてセロリとにんじんを炒め、牛肉としいたけを入れて牛肉の色が変わったら【A】を入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮ます。
- 4 米は洗ってやや少なめの水で炊き、炊き上がった具を温めて入れ、ご飯と混ぜて10分間程蒸らします。
- 5 ④に②を混ぜ込み、器に盛ります。



## 🍴🔑 キャラ弁



お子さんにはかわいいだけでなく、栄養バランスの良いお弁当を作ってあげたいものです。魚・肉・卵・芋・緑黄色野菜・淡色野菜をとりあわせて、健康面でのサポートもばっちり！！

元気はつらつのお弁当は、ママの愛情もたっぷりです。

レンジにかけてほぐした鮭やそばろ卵を白飯に混ぜて、おにぎりに色をつけてキャラクターの顔にしました。

鮭や卵はビタミンやミネラルを豊富に含むため、お子さんの健やかな成長に役立ちます。

材料	4人分(鮭・卵各60分)
ご飯	960g～1.2kg

### <鮭おにぎり写真左>

塩鮭(甘口)	1切れ(80g)
白ごま	適宜
のり	適宜
赤パプリカ(さっと茹でる)	適宜

### <卵おにぎり写真右>

卵	1コ
塩	少々
サラダ油	適宜
チーズ	適宜
のり	適宜
赤パプリカ(さっと茹でる)	適宜

## 🍳🔪 作り方

- ① 普通の水加減で炊いたご飯を用意します。
- ② 鮭は耐熱皿にのせ、700Wの電子レンジで1～2分ほどかけて中心まで火を通します。皮と骨を取りながら、細かくほぐします。
- ③ ご飯の半量に適量の②とごまを混ぜ、ラップで丸く形作ります。のりと赤パプリカで目や鼻、口などを作ります。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、塩で調味します。フライパンに油を敷き、さいばし数本で細かい炒り卵を作ります。
- ⑤ 残りのご飯に適量の④を混ぜて丸く形作り、横を少しつまみます。チーズやのり、赤パプリカで目や鼻、口を作ります。

### ◆チキンボールの照り煮◆

鶏ひき肉に炒めたみじん切りの玉ねぎ、パン粉、卵などを入れて円盤型に丸めて焼き、みりん・しょうゆ・砂糖で照り煮します。

### ◆ほうれん草入り卵焼き◆

卵にだし・塩・砂糖で調味し、ゆでたほうれん草を芯にして巻きます。

### ◆さつまいものミルク煮◆

さつまいもは皮を厚くむいて1cm角に切り、水によくさらしてひたひたの牛乳を入れ、柔らかく煮て砂糖少々で調味します。

### ◆キャロットゼリー◆

茹でたにんじんと水をミキサーにかけて粉寒天を振り入れ、砂糖を入れて煮立てて溶かし、粗熱が取れたらオレンジジュースとレモン汁を入れて冷やし固めます。

### ◆グリーンアスパラガス◆

食べやすい大きさに切って茹でます。

### ◆りんご◆

食べやすい形に切ります。