

しゃけの ちゃんちゃん焼き



【材料】2人分

鮭	2切れ (1切約80g)	* 信州みそ	40g
(塩 キャベツ	175g (葉4~5枚分)	* 料理酒	大さじ1・1/2
水菜	50g (1株)	* 水	小さじ1
にんじん	35g (1/4本)	* 砂糖	小さじ2弱
しめじ	50g (1/2パック)	* みりん	大さじ1弱
食塩不使用バター	7g	○片栗粉	小さじ2
		○水	小さじ2

【作り方】

- ① 鮭の骨をとり、塩をふって水気が出てきたらキッチンペーパーでよく拭き取る。
(※冷凍塩鮭の場合、塩抜きをはじめにしておく)
- ② キャベツと水菜を4cm幅にざく切り、にんじんは5mm幅の短冊切り、しめじは石づきをおとし小房にほぐす
- ③ フライパンにバター半量を入れ、鮭を身から焼く。焼き色がついたら裏返し、皮目を焼く。焼き終わったら鮭を取り出す。
- ④ ③のフライパンにバター半量を入れ、野菜をさっと炒め、その上に焼き色をつけた鮭を乗せて*を2/3程度まわしかけて蓋をする
- ⑤ 野菜がぐたぐたになったら残りの*を加える。
- ⑥ 野菜の汁気にとろみをつけるため、水で溶いた片栗粉を野菜の入ったフライパンにいれる
- ⑦ 野菜は半量ずつを皿に盛り付け、その上に鮭を盛り、完成！

さつまいも ご飯



【材料】2人分

ご飯	320g (1人分：160g)
さつまいも(皮付き)	40g (1人分：20g)
水(さらす用)	適量
(蒸す用)	適量
黒ゴマ	2g
※米を1合炊飯。	

【作り方】

- ① 米を炊いておく。
- ② さつまいもを洗い、厚さ5cmの輪切りにする。
- ③ ボウルにさつまいも、水を入れて、5分ほどさらしておく。
- ④ 蒸し器に水とさつまいもを入れ、中火で10分蒸す。(竹串がすっと通るくらいまで)
- ⑤ 蒸しあがったら、粗熱をとり、一口サイズに切る。
- ⑥ 炊き上がったご飯とさつまいもを盛る。
- ⑦ 黒ゴマを振りかける。

「One Point」

さつまいもはねっとりとした甘い品種を使うことで、より美味しく仕上がります！
(紅はるかやシルクスイートなど)

にこにこレシピ

「食卓彩り」/ 元気もりもり弁当



みよし野菜を詰め込んだお弁当の料理達の
レシピをひとまとめにしました！
ぜひご家庭でご活用ください！



里芋ののり塩天



【材料】2人分

里芋 200g (4個) ○衣 ☆味付け
薄力粉 小さじ1 天ぷら粉 30g 塩 少々
塩 小さじ1/2 冷水 50cc
サラダ油 適量 青のり 少々

【作り方】

- ① 里芋はよく洗う。里芋は上下を少し切り落とし、切り口から縦に皮をむき、2～3等分に切る。ボウルに里芋、塩を入れ、よくもみ込み、水を2～3回取り替えながら水がほぼ透明になるまで水洗いをする。水気を切り、ぬめりを取る。鍋に里芋、里芋がかぶるくらいの水を入れて中火で熱し、煮立ったら竹串がスッと通るまで10～12分ほどゆでる。水気をキッチンペーパーで拭き取り、ポリ袋に入れて薄力粉を加え、ふってまぶす。
- ② ボウルに○を入れてさっくりと混ぜる。
- ③ 鍋の底から3cmほどの高さまでサラダ油を入れて180℃に熱する。衣に里芋をくぐらせ、油に入れて表面が固まるまで触らずにおき、表面がかたまったらカリッとするまで2～3分ほど揚げる。
- ④ ボウルを揚げた里芋を入れ、味付けの塩をまぶす。

かぶのごま和え



【材料】2人分

かぶ 1個
塩 少量
*砂糖 大さじ1
*醤油 小さじ1 1/2
*白すりごま 大さじ1
*かつおだし 小さじ1/4

【作り方】

- ① かぶをよく洗い、葉を切り落とし、葉は3cm幅に切る。
- ② 皮をむき、かぶを4等分にし、5mmの薄切りする。
- ③ 耐熱容器にかぶの葉を入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で1分加熱したら、水にとり冷まし水気を絞る。
- ④ ボウルにかぶと塩を入れて塩もみした後に、電子レンジ(600W)で1分加熱し、しんなりしたら水気をしぼる。
- ⑤ ④のボウルにかぶの葉と*の調味料を加えて混ぜ合わせて出来上がり。



しらたきと みよし野菜のおひたし



【材料】2人分

ほうれん草 1/2袋
にんじん 1/6本
しらたき 1/8袋
*醤油 大さじ1/2
*酒 大さじ1/2
*かつおだし 25ml

【作り方】

- ① ほうれん草は3cm、にんじんは3cmの細切り、しらたきは食べやすい大きさに切る。*はあらかじめ混ぜておく。
- ② ほうれん草、にんじんは2分程度茹でる。(にんじんは水から茹でる。)
- ③ 茹で上がったら水にとり、水気を絞る。
- ④ 水気を絞ったほうれん草とにんじんにしらたきとAを混ぜて完成。

ブロッコリーと カニカマの卵焼き



【材料】2人分

卵 2個 *水 小さじ2
カニカマ 6本(90g) *鶏ガラ 小さじ2/3
チーズ 20g *砂糖 小さじ2/3
ブロッコリー 60g *サラダ油 適量

【作り方】

- ① ボールに卵を入れて溶きほぐす。カニカマはほぐし、ブロッコリーは電子レンジ(600W)で1分温めて、みじん切りにし、*を入れて混ぜ合わせる。
- ② 卵焼き用フライパンにサラダ油を引き、弱火で熱する。フライパンが温まったら、①を3分の1量を流し入れる。火が半分くらい通り、半熟状になったらピザ用チーズを3分の1量散らす。卵を奥から手前にくると巻き、形を整える。
- ③ ②を繰り返す。
- ④ 全面にふんわり焼き色がついたら火から下ろし、食べやすい大きさに切る。

\\One Point/

ブロッコリーを生のまま調理すると固くて調理しづらいため、電子レンジや茹でることで柔らかくしてから調理をすると簡単に美味しい卵焼きが作れます！