

## 今日のお弁当

(今日は2才のお弁当の分量で詰めてあります。)

献立	前日の下準備	朝の仕事
おにぎり 肉団子 小松菜としめじのソテー ひじき、大豆、油揚げ煮付け さつま芋レモン煮 ピクルス	米をといでセット フリーザーから冷蔵庫へ 小松菜は茹でておく (作り置いて冷凍室にある) 前夜の夕食で作って冷蔵庫へ 常備菜	炊いて、ゆかりを混ぜ、海苔で巻く ケチャップ煮にする 炒める(塩味付け) 冷凍庫から出して弁当箱へ 電子レンジで温める 水気を切って弁当箱へ

内訳:ごはん 80g 肉魚(素材で) 30g 豆・油揚げ 5g 野菜・芋(素材) 80g

### 肉団子のケチャップ煮

(レシピはお弁当に入れる量ではなく、作りやすい分量です。)

材料	作り方
基本のたね 豚ひき肉 300g 卵小1個 長ネギ(みじん切り) 1/2本 ショウガ(みじん切り) 一片 塩 小さじ1/2 こしょう少々 水・片栗粉 各大さじ2 甘酢たれ(テキストp.6)	①材料全てを合わせ、よくよくねる。 ②たねを団子にして揚げる ③調味料を合わせて煮立たせた中に入れ、からめる。 (肉団子を多めに作った時に揚げる、茹でる、焼く、蒸すなどしてから冷凍する。それを前の晩に冷蔵庫に移しておくといい) (解凍したものを使う場合、朝電子レンジで温めてから③をする)

### 小松菜としめじのソテー

小松菜 40g しめじ 20g 塩、こしょう 少々 サラダ油適宜	茹でておいた小松菜としめじを3~4cm長さに切って、ソテー 塩コショウで味付けする。(1~2才の子供用には1~2cmに切る)
-------------------------------------	---

### ひじき、大豆、油揚げの煮付け(常備菜)

ひじき(乾)40g 人参1/2本 油揚げ 1~2枚 茹で大豆 100g だしC1 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ1と1/2 酒 大さじ1 サラダ油 大さじ1と1/2	①ひじきは水につけて戻し(10~15分)、にんじんは千切り。 油揚げは湯通しして、半分に切って千切り。 大豆は茹でて冷凍しておくとも便利。缶詰でもOK。 ②油揚げ以外をサラダ油で炒めて、調味料とだしと油揚げを加え、汁けがなくなるまで煮る。
---	--

### さつまいものレモン煮

さつま芋 1本(250g) レモンの薄切り 2~3枚 砂糖 大さじ2~3 塩 少々 水	①さつま芋を皮付きのまま1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。 ②鍋にさつま芋を入れ、ひたひたの水、レモン、調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
---	--



2012.4.20.町田友の会つぼみの集まり