

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ64

らんらん♪楽しい春のお弁当

春咲き弁当



朝の忙しい時間にかしこくお弁当を作る六か条

- 前日のおかずをうまく形を変えて利用する。
- 食材によっては、前日に洗って下準備し、冷蔵庫に入れておく。
- 手順を考えて始める。
- お湯は多めに沸かしておく。
- 朝ごはんの仕度と平行して、残ったガスの口やオープンをうまく使う。
- 味付けは色々なバリエーションがあるほうが食がすすむ。

鶏のグリル甘辛ダレ

鶏モモ肉 …… 200g
 (下味：酒大さじ1、塩ひとつまみ)
 しょうゆ・みりん・水・砂糖 …… 各大さじ1
 ごま油 …… 小さじ1
 いりごま …… 小さじ1
 七味唐辛子



1. 鶏モモ肉は観音開きにして厚さを整え、塩少々と酒をかけて9分間グリルする。取り出して粗熱が取れたら、一口大に切る。
2. 鍋に分量のしょうゆ、みりん、水、砂糖を入れて火にかける。溶けたら、一口大に切った1を絡めるようにいりつけたあと、ごま油を回しかけ味をなじませる。
3. ごまをふりかけ、大人用には七味唐辛子をかけて盛り付ける。

ゆで卵のファルシー

卵 …… 2個
 刻みビクルス …… 小さじ2
 マヨネーズ …… 大さじ1
 こしょう



1. 多めの水を入れて卵を入れ、沸騰後12～15分間ゆでる。沸騰したら、他のおかずの菜っ葉などを一緒にゆでる。
2. ゆでたらサッと水で冷やし皮をむく。
3. 卵を半分に切って黄身だけを取り出す。上下を少し切り落としてすわりをよくしておく。
4. 黄身に切り落とした白身を刻んで混ぜ、刻みビクルスとマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、白身に戻して形を整える。

ハッサクと伊予柑

材料 ハッサク、伊予柑、いちごなど

作り方

1. ハッサク、伊予柑は皮をむいて一房ごとにわけ、外側から切れ込みを入れる。



菜花の海苔巻き

材料 菜花 …… 150g
 塩
 焼き海苔 …… 1枚



作り方

1. 菜花は茎の硬いところを取り、熱湯に塩少々を入れてゆでる。ゆであがったら、冷水にとり色止めする。
point! 茎の部分に縦に包丁を入れてゆでると火の通りが早い!
2. 長さを適宜切り、海苔で巻く。



竹輪と仲良しキュウリ

材料 ちくわ …… 3本
 きゅうり …… 1本



作り方

1. ちくわはサッと熱湯をとおり、冷ましておく。
2. きゅうりは塩で板摺りしたあと水で軽く洗い、縦4等分してちくわの穴に通し、適宜切る。

4色海苔巻きごはん

材料 ごはん …… 1合半分
 焼き海苔 …… 1枚
 ごま・ゆかり・青海苔など



作り方

1. 炊いたご飯で円柱型にぎりを作り、側面を海苔で巻く。上のご飯の部分には、ごま、ゆかり、青海苔などをまぶす。