

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。