



(お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント



いなりは油揚げの端を内側に折り返してから白飯を詰めると、型崩れしにくくなります。白身魚の水分には魚の臭みが出やすいので、しっかりと拭きとりましょう。ラディッシュは酢に漬けると色が鮮やかになり、おべんとうの彩りに適しています。甘酢づけは冷蔵庫で保存が効くので、作り置きして食卓を彩りましょう。(指導/江上料理学院副院長/江上佳奈美)

●カラフルいなり

《材料》

油揚げ (いなり用 味つき) 1枚

白飯 1人分

卵 1個 (塩 ひとつまみ)

ハムスライス 1枚

いんげん 1~2本

(塩 ひとつまみ)

鮭フレーク 小さじ2杯

《作り方》

(1)卵を割りほぐし、塩をひとつまみ入れ、ラップをして電子レンジで約30~40秒。箸などで混ぜていり卵にする。

(2)ハムをみじんに切る。

(3)いんげんは塩を入れた熱湯でゆで水にとり、水気をきってから、みじん切りにする。

(4)油揚げを2つに切り、白飯を等分して入れ、(1)~(3)と鮭フレークで飾る。

●白身魚のマヨネーズ焼き

《材料》

白身魚 2切

塩 少々

A(マヨネーズ 大さじ1杯、パセリみじん 小さじ1/2杯、粉チーズ 小さじ1/2杯)

《作り方》

(1)白身魚は薄く塩をして余分な

水分と臭みを取ります(塩は前日からでもよい)。

(2)オーブントースターで魚に火が通るまで焼く。

(3)Aを合わせ、白身魚に塗り、更にこんがり焼き目がつくまで焼く。

●ラディッシュの甘酢づけ

《材料》

ラディッシュ 3個

A(酢 1/4 カップ、砂糖 大さじ1杯、塩 少々)

《作り方》

(1)ラディッシュは花形に切り、Aに漬け、一晩おく。