

# 秋の実りおべんとう

# 今月のおべんとう



(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

しめじとベーコンの炊き込みごはんのお米は、具材としょうゆ、塩を入れる前に、しばらく吸水させておくと炊き上がりがふっくらします。炊く前に具材とお米を混ぜ合わせてしまうと、炊きムラの原因となるので、お米の上に具材を乗せたら、そのまま炊くようにしましょう。

(指導/江上料理学院 副院長・江上佳奈美)



## ●鮭のカリッと焼き

### 《材料》

鮭の切り身 1切れ  
しょうゆ 小さじ2杯  
みりん 小さじ2杯  
片栗粉 少々  
サラダ油 小さじ2杯

### 《作り方》

- ①鮭は一口大に切る。
- ②しょうゆとみりんを合わせた調味料の中に①を前日からつけておく。
- ③②の鮭の水気を拭き、片栗粉を薄くつける。
- ④フライパンにサラダ油を温め、鮭をころがしつつ、全体をこんがりカリッと焼く。

## ●枝豆入り炒り卵

### 《材料》

枝豆 5さや  
卵 1個  
マヨネーズ 大さじ1杯  
塩 少々  
サラダ油 少々

### 《作り方》

- ①枝豆は塩ゆでし、さやから出して薄皮もとる。
- ②卵を割りほぐし、マヨネーズ、塩、①を加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を温め、②を投入し、箸でかき混ぜながら、いり卵をつくる。
- ④別皿にとり、冷ましてからお弁当箱に詰める。

## ●しめじとベーコンの炊き込みごはん

### 《材料》

お米 1合  
A(しょうゆ 大さじ1/2杯、塩 小さじ1/4杯)  
ベーコン 1枚  
しめじ 1パック  
青のり 適量

### 《作り方》

- ①お米をといでおく。
- ②ベーコンは5mm幅に切る。
- ③しめじは食べやすくほぐす。
- ④炊飯器に①、②、③、Aを入れ、1合の目盛に水加減を合わせて普通に炊く。炊けたら全体を混ぜ、冷めたらお弁当箱に詰め、青のりを散らす。