

かつおの漬け焼き おべんとう



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント

かつおは調味料に漬けることにより、臭みが軽減されるので、魚が苦手な子どもでも美味しく食べられます。クリームチーズは常温に戻しておけば混ぜる時間を短縮できます。新じゃがいもは皮つきのまま塩茹ですると栄養が逃げません。(指導／江上料理学院副院長・江上佳奈美)



●かつおの漬け焼き

《材料》

かつお(刺身) 3切れ
A(しょうゆ 小さじ1杯、
酒 小さじ1杯)

青のり 少々
サラダ油 少々

《作り方》

- ①かつおはAを合わせたものに、時々返しながらかつおを漬ける。
- ②かつおの水気を拭きとり、青のりをまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を温め、両面をこんがり焼く。

●そら豆とパプリカのクリームチーズあえ

《材料》

そら豆 7～8粒

パプリカ 1/5個 塩 少々
A(クリームチーズ 大さじ1杯、牛乳 少々、塩 少々※
小さじ1/8杯程度)

《作り方》

- ①そら豆はさやから出し、沸騰したお湯に塩少々を入れて茹で、薄皮をむく。
- ②パプリカはさつと茹で、1センチ角に切る。
- ③Aを混ぜ、①と②を加えてあえる。

●新じゃがいもとスナックえんどうのソテー

《材料》

新じゃがいも(小) 2個
塩 少々
スナックえんどう 2本
バター 小さじ1杯

《作り方》

- ①新じゃがいもは皮つきのまま塩を入れた水から茹で、皮をむき、半月の薄切りにする。
- ②スナックえんどうは、新じゃがいもの茹で汁にさつとくくらせ二つに切る。
- ③フライパンにバターを温め、①と②を炒め、塩少々で味をつける。

●わかめごはん

《材料》

白飯 適量
乾燥わかめ 少々

《作り方》

- ①白飯を冷ましてお弁当箱に詰めて、わかめを細かく砕いて上から散らす。