

<簡単！おいしい！お弁当のおかず>

～お弁当に入れる野菜（野菜はゆでて使いましょう）～

＊かぼちゃの茶巾

材料	分量(2人分)
かぼちゃ	50g
砂糖	小 1/2
バター ^	5g

1. かぼちゃは皮と種をとり 5 ミリの厚さに切りラップをかけ。1 分間。
2. 1. を熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖・バターを混ぜ合わせ、ラップで包み茶巾にする。



にんじんのナムル

材料	2 人分
にんじん	70g
ごま油	大 1/2
砂糖	小 1/2
塩	少々
酢	小 1/2
すりごま	小 1/2

<作り方>

1. にんじんはピーラーでうす切りにする。
2. 耐熱ボールに 1. と他の材料を全部入れラップをして電子レンジで約 1 分半加熱する。

<主菜>

＊漬けておくだけ！焼くだけ！

鶏肉のみそ漬け焼き

材料	4 人分
鶏むね肉	1 枚分
味噌	大 2
サラダ油	小 2

1. むね肉の厚いところは観音開きにして、厚さを均等にしたら両面に味噌を塗り 1 時間以上おく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、弱火から中火で片面 3 分、両面で 6 分ほど蓋をして焼く
(味噌がついているので焦げやすいから気をつける)

鰯のピリ辛味噌焼き

材料	4 人分
鰯	2 切れ
味噌	大 1
豆板醤	小 1/2
味醂	大 1/2
ごま油	小 1/2
片栗粉	適宜
サラダ油	小 2

1. 鰯の切り身を四つに切る。
2. ポリ袋に味噌・豆板醤・味醂・ごま油をいれ袋の上から良く混ぜる。
3. これに 1. の鰯を入れ味噌タレがよく鰯にまんべんなくからむようにして 30 分以上おき片栗粉を両面につける。
4. フライパンにサラダ油を熱し蓋をして、弱火から中火で片面 2 分、両面 4 分焼く。

