

## &lt;簡単！おいしい！お弁当のおかず&gt;

## ～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 |

## &lt;作り方&gt;

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。

## &lt;主菜&gt;

## \*漬けておくだけ！焼くだけ！

## 鶏肉のみぞ漬け焼き

| 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)

## 鯛のピリ辛味噌焼き

| 材料   | 4人分  |
|------|------|
| 鯛    | 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. 鯛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. の鯛を入れ味噌タレがよく鯛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。

