

旬をおいしく バローのクッキング情報誌

バロースタイル

クッキングパートナー

4
2011

ご自由にお持ちください

無料



特集

Rakulima-Bentou

新生活応援!

野菜たっぷり

らくま弁当 

おうちでカフェメニュー

いちごのトライフルグラス

おいしい歳時記

えびとアボカドのサラダちらし寿司

旬の料理

春キャベツ・あさり



valer[®]グループ

らくまテックを伝授します!



料理家・管理栄養士 小山 浩子

愛知県生まれ。栄養学に基づいた、バラエティ豊かで栄養豊富なレシピが評判。出張スタイルの料理教室の講師や、テレビ出演など活動の範囲は幅広い。オリジナルメニューは1000レシピ以上。おいしくて、おしゃれで誰でも簡単に作れると幅広い層の主婦から好評。

入園・入学・就職などなど、新しい生活が始まる春。お弁当が必要になる方も多いのではないのでしょうか。いそがしい朝に時間をかけずにぱぱっとお弁当が作れちゃうレシピとコツを紹介します。

technic

朝を楽にする時短テクニックは3つ

- その1 冷凍食材にしておく
 - その2 マリネなどの常備菜の活用
 - その3 前日の煮物などをリフォーム
- すべてを朝に作ろうと考えないことがポイント

冷凍OK! ポリュームメイン

朝から作るのは大変だけど、お弁当に入っていたらうれしいポリュームメイン。夕飯のついでに少し多めに作って冷凍しておくおかずです。

※副菜は4・5ページで紹介する「春の野菜が主役のカラフル常備菜」です。

具だくさんの煮込みハンバーグ

少し小さめに作ったハンバーグを煮込みソースと一緒に冷凍することで、作りたてのおいしさをキープ。

材料 (2人分)

- | | | | | |
|----------------|------|---------------------|-----------|-------|
| 合いびき肉 | 170g | サラダ油 | 適量 | |
| 塩・こしょう・ナツメグ | 各少々 | マッシュルーム | 3個 | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | A(水1/4カップ、トマトケチャップ) | | |
| バター | 20g | 大さじ3、中濃ソース | 大さじ2、 | |
| 卵 | 1/2個 | 酒 | 大さじ1、しょうゆ | 小さじ1) |
| プロセスチーズ | 30g | 冷凍カット野菜 | 適量 | |
| ピザ用チーズ(細切りタイプ) | 30g | | | |

作り方

- みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、バター(10g)をのせてラップをし、電子レンジに5分かける。
- ボウルに合いびき肉、塩、こしょう、ナツメグ、1の玉ねぎ、卵、チーズを加えて粘りがでるまでよく混ぜる。6等分し、たたいて空気を抜きながら丸める。
- フライパンにサラダ油を熱し、2の表面をこんがり焼く。一度取り出し、フライパンにバター(10g)を加えてスライスしたマッシュルームを炒める。Aを加えてアクを取りながら1/2の量になるまで煮詰める。ハンバーグを戻し入れて煮込み、仕上げにカット野菜を加える。
- あら熱がとれたら、レンジ対応の容器に入れて冷凍保存する。

(1人分471kcal / 塩分4.0g / 所要時間35分)



鮭のレモン焼き

タレに漬け込んだ鮭をグリルで焼いて冷凍。しっかり味がついているから解凍するだけでお弁当の主役に。

材料 (2人分)

- 生鮭..... 2切れ
A(酒 大さじ1 1/2、みりん 大さじ1 1/2、しょうゆ 大さじ1 1/4、レモン汁 1/4個分)

作り方

- 鮭は皮付きのまま骨を除き、1切れを半分にする。
- ビニール袋に1の鮭とAを入れ、3時間以上漬け込む。
- グリルで表面に焦げ目がつくまで焼く。
- あら熱がとれたら、ラップで包み、冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。

(1人分327kcal / 塩分2.3g / 所要時間15分※漬け込み時間除く)



オーブンで焼いて巻くだけ!

ごちそう卵巻き

お弁当の定番卵焼きに魚のすり身を入れてポリュームアップ。1切れずつカットして冷凍しておけばお弁当に重宝します。

材料 (作りやすい分量)

- 卵..... 5個
砂糖..... 大さじ2
みりん..... 大さじ2
白はんぺん..... 大1/2枚
白だし..... 大さじ1/2
オープンペーパー..... 1枚

作り方

- 卵、砂糖、みりん、白はんぺん、白だしをミキサーに20秒かける。オープンペーパーを敷いた天板に流し、180度のオープンで10分焼く。
- 卵の表面に1cm間隔で切りこみを入れ、巻きすです前からしっかり巻く。
- 輪ゴムでとめてそのまま冷ます。
- 1cm厚さに切り、ラップに包んで冷凍用の保存袋に入れて保存する。

(1人分120kcal / 塩分0.5g / 所要時間25分)



春の野菜が主役のカラフル常備菜

旬の春野菜を使ったかんたん常備菜を紹介。
彩りもよく、普段のおかずにも使えるレシピです。



Pink



新じゃがいもとグリーンピースのピンクそぼろ煮

材料 (2人分)

バター…………… 5g
じゃがいも…………… 2個
A(中華スープの素 小さじ1、
水 ½カップ)
グリーンピース…………… 25g
たらこ…………… 小1腹

作り方

- 1 じゃがいもは2cm厚さのいちよう切りにする。たらこは薄皮を切り、スプーンでこそげ出す。
- 2 バターで1のじゃがいもを炒め、Aを加えて煮る。グリーンピースを加えて煮、1のたらこをかき混ぜる。

(1人分168kcal / 塩分2.0g / 所要時間20分)

菜の花のピーナツ衣和え

材料 (2人分)

菜の花…………… ½束
水…………… 大さじ½
しょうゆ…………… 大さじ½
刻みピーナツ…………… 40g
粉チーズ…………… 大さじ½
砂糖…………… 大さじ1

作り方

- 1 菜の花は塩(材料外)を加えたお湯でゆでて、水にとる。3cm長さに切り、水気を絞って水で割ったしょうゆ(大さじ½)で和える。
- 2 ボウルにピーナツ、チーズ、砂糖、しょうゆ(大さじ1弱)を混ぜ合わせる。
- 3 水気をきった1を2の衣で和える。

(1人分161kcal / 塩分2.0g / 所要時間15分)



Green

新玉ねぎのカレー風味マリネ

材料 (2人分)

新玉ねぎ…………… 大½個
水…………… 大さじ3
A(米酢 大さじ1、
砂糖 大さじ½強、
塩 小さじ½弱、
カレー粉 小さじ¼、
ローリエ½枚、赤唐辛子 ½本)

作り方

- 1 玉ねぎは半分は切りに、スライスする。
- 2 鍋にAのマリネ液を熱し、1を加えてひと煮させ、そのまま冷ます。

(1人分36kcal / 塩分0.2g / 所要時間15分※漬け込み時間除く)

春の蒸し野菜に添えるヘルシー肉味噌

材料 (2人分)

サラダ油…………… 大さじ1
しょうが…………… ½片
新玉ねぎ…………… ½個
豚ひき肉…………… 120g
A(合わせ味噌 50g、砂糖 大さじ1、
酒 大さじ1、みりん 大さじ1)
春野菜(うた、たけのこ、アスパラガス
など好みのもの)…………… 適宜

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、弱火でみじん切りにしたしょうがと新玉ねぎをじっくり炒め、豚ひき肉を加えて火がとおったら、Aを加えて5~6分煮る。
- 2 食べやすく下ごしらえした野菜を添える。

野菜に肉味噌をつけて食べてね



(1人分306kcal / 塩分1.9g / 所要時間20分※肉味噌のみ)

お好みでしょうがの細いせん切りを入れてもおいしいです。



Red

プチトマトのはちみつレモン漬け

材料 (つくりやすい分量)

プチトマト…………… 1パック
レモン汁…………… ½個分(大さじ1½)
はちみつ…………… 大さじ1½

作り方

- 1 プチトマトは熱湯にさっとぐらして冷水にとり、皮をむく。
- 2 レモン汁、はちみつを混ぜ合わせ、1を15分以上漬けておく。

(1人分44kcal / 塩分0g / 所要時間15分※漬け込み時間除く)

春キャベツとゆで卵の味噌漬け

材料 (作りやすい分量)

卵…………… 3個
春キャベツ…………… 大2枚
黄パプリカ…………… ½個
酢…………… 少量
A(味噌 大さじ3、みりん 大さじ6)

作り方

- 1 卵はかたゆでにし、キャベツとパプリカは酢を加えた熱湯でさっとゆで、水気をよくきる。
- 2 保存袋にAを合わせ、1を漬けておく。

(1人分217kcal / 塩分1.5g / 所要時間15分※漬け込み時間除く)

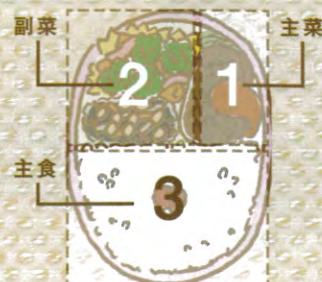
White+Yellow+Green



栄養満点が弁当のコツ!

1. 自分に合う大きさのお弁当
お弁当箱の大きさは1日に必要なエネルギー(所要量の3分の1)がとれるものを選びましょう。たとえば、6~9歳の子どものなら400~500ml、成人女性なら700~800ml、成人男性なら800~900mlが目安です。

2. 主食3、主菜1、副菜2で詰める
お弁当箱の面積をまず6等分にして、主食(ごはん)はその半分の3、多く食べ過ぎてしまいがちな主菜(魚や肉のおかず)は1、不足しがちな副菜(野菜やいも、海藻を使ったおかず)を2の割合にして詰めると、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



子どものお弁当には愛情のひと手間を

幼児期の子どもは「目から食べる」といえるくらい、食べ物の見た目に食欲が左右されます。「彩りがきれい」「形がかわいい」は大人以上に食欲が刺激されます。ハートや花、星や車の型に抜いたり、ピックなどを使ってかわいく見せたりすることで、食べる意欲はぐんと増します。

3ページで紹介した「ごちそう卵巻き弁当」を彩りのよいお弁当にアレンジ

