



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「お弁当のおかず」

3月放映分レシピ

🍲 ごぼうと牛肉の煮込み

材 料(8人分)	作 り 方
牛肉……………200g	ごぼうは、皮をタワシで洗い、長い乱切りにし、水につけておく。
ごぼう……………2本	牛肉は2cm幅に薄切り、こんにやくは、ごぼうと同じくらいの長さの棒状に切っておく。
こんにやく……………1枚	鍋に牛肉とごぼう・こんにやくを入れ、調味料を入れて、一煮立ちさせ、中火で肉の色が変わるまで煮る。
砂糖……………大さじ3	
しょうゆ……………大さじ5	
酒……………大さじ2	
みりん……………大さじ1	次に弱火にし、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。約1時間かけて、煮含める。

🍲 鮭のみそマヨネーズ焼き

材 料(4人分)	作 り 方
鮭切り身……………4切れ	鮭は、皮と骨をはずし、4～5切れに切って、塩・こしょうする。
塩……………少々	
こしょう……………少々	たまねぎは薄くスライスする。
たまねぎ……………1/2個	
A	アルミカップに鮭・たまねぎの順に置き、上からAをあわせたものをのせ、200度の
みそ……………10g	
マヨネーズ……………60g	オーブンで15分を目安に焼く。
ごま……………大さじ2	

🍲 さつま芋のクリーム煮

材 料(4人分)	作 り 方
さつま芋……………1本	里芋は皮をむき、乱切りにし、水につけておく。
バター……………10g	鍋にバターを溶かし、さつま芋を入れ、軽く炒める。
牛乳……………130cc	牛乳を入れ、一煮立ちさせ、すぐに弱火にし、芋がやわらかくなるまで煮る。
塩……………小さじ1/8	火を止め、味を見て、塩で味付けする。

🍲 ピーマンとじゃこの炒め物

材 料	作 り 方
ピーマン……………4個	ピーマンは、千切りにする。(長さは2cmくらい)
ちりめん……………30g	フライパンに油を熱し、ちりめんを入れる。
サラダ油……………小さじ1	
しょうゆ……………小さじ2	カリカリになったら、ピーマンを入れて、さっと炒め、しょうゆをフライパンの

🍲 よもぎ餅

材 料	作 り 方
もち米……………2カップ	もち米は洗って、3時間以上水につけてから、酒・塩を加えて炊き、蒸す時に、よもぎを
水……………2カップ	加えて混ぜる。
酒……………大さじ2	あんは16個に丸めておく。
塩……………少々	を半づきにして、あんを包む。
よもぎ……………適量	
あん……………240g	