

色とりどりのお弁当を作ろう

【母子部】



献立（4人分）

- ・ 鮭のマヨネーズ焼ききのこと風味 ミニトマトのソティー
- ・ かぼちゃの茶巾絞り
- ・ ピーマンのおかか煮
- ・ ご飯（黒ごまかけ）

鮭のマヨネーズ焼ききのこと風味 ミニトマトのソティー

～材料～

生鮭	4切れ
マヨネーズ	大さじ2
ネギ	30g
舞茸	50g
ミニトマト	8個
サラダ油・塩・こしょう	少々

- 1 鮭は1切れを2つに削ぎ切りし、塩・こしょうをふる。5分以上置いて出てきた水分をキッチンペーパー等で取る。
- 2 ネギはごく薄めの小口切り、舞茸は細く手で裂く。
- 3 オーブントースターの天板にアルミ箔を敷く。
- 4 1の鮭を皮目を上に並べ、ネギと舞茸を散らし、その上からマヨネーズを塗り、3の天板に並べる。空きスペースにヘタを取ったミニトマトを並べ、オーブントースターの強火で15分ぐらい焼く。

かぼちゃの茶巾絞り

～材料～

かぼちゃ	200g
砂糖	小さじ2
レーズン	20g

- 1 かぼちゃは種とわたを取り、1口大に切り、電子レンジで2～3分加熱する。
- 2 砂糖と湯少々で戻したレーズンをのせ、さらに20秒加熱する。
- 3 ラップで茶巾のように絞る。

ピーマンのおかか煮

～材料～

ピーマン	6～7個(200g)
しょうゆ	大さじ1強
削りがつお	5g

- 1 ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き、細切りする。
- 2 鍋に湯を沸かし、1のピーマンを入れてサッと箸でひと回し、すぐ湯を切る。
- 3 しょうゆを回しかけ、削りがつおも加えて、水分を飛ばしながら炒りつける。

ご飯（黒ごまかけ）

～材料～

ご飯	150g
黒ごま	5g



汁漏れ心配なしの冷めても美味しいメニューです。ビタミンも豊富でカルシウムの吸収を高めます。