



お弁当レッスン 冷めても美味しいレシピ

監修：料理研究家 白居芳美 先生



肉巻きおにぎり

■材料(5人分)

- ご飯(1合分)……………約340g
- 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)…10枚
(または豚もも肉)
- サラダ油……………大さじ1
- 焼肉のたれ……………大さじ4
- 白ゴマ……………適量(大さじ1)

■作り方

1. ご飯を10等分の俵型に握り、肉で包む。
2. フライパンに油を熱して、肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼く。
火が通り肉の色が変わったら、出てきた油をキッチンペーパーでふき取る。
3. いったん火を止めて焼肉のたれを加えて火にかけてたれを絡める。
フライパンのたれがなくなるまで炒りつける。
4. 仕上げに白ゴマをふる。

★牛肉でもOK!

★ご飯のなかにチーズを加えたり、青じそのみじん切りを加えたり、アレンジしてください。



カボチャの茶巾絞り

■材料(4個分)

- カボチャ…100g
- バター…大さじ1
- 塩…少々
- 胡椒…少々

■作り方

1. カボチャは種を除き皮付きのまま蒸し器で蒸す。
(または電子レンジで加熱してもよい)
2. 粗熱が取れたら、スプーンまたはナイフで皮を取り除く。
3. ボウルにカボチャを入れてバターと塩と胡椒で味を調えて4等分する。
4. サランラップをかささらして茶巾に絞る。

★甘くするときは砂糖を大さじ1加えてください。

★ほくほくしたカボチャの時は生クリームを加えてもいいでしょう。

★レーズンやチーズを加えてもいいです。

★残った皮は牛乳とミキサーにかけてポタージュになります。

かんぴょうの戻し方

- ①水洗いし、しばらく水につける。
- ②水を捨て軽くもむ。 ※漂白したもの②柔らかくなるまで塩もみ。③塩を洗い流す。