

毎日が、もっとステキに♪

ホット情報

ぴち

2022
vol.73



発行：ホット情報ぴち製作委員会

こんにちは！春らしい季節になってきましたね。今回はおすすめお弁当レシピとお弁当グッズをご紹介します♪



新生活にぴったり お弁当レシピ特集



『春色おにぎり』



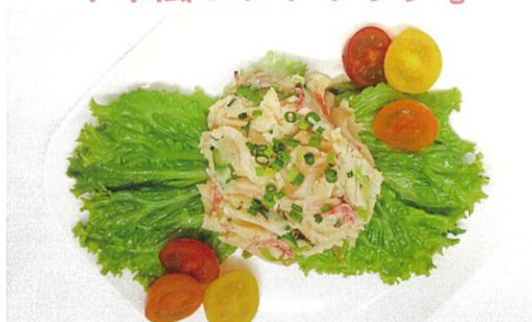
材料 (6個分)

- ・油揚げ…1枚(50g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮タイプ)…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・らっきょう(甘酢漬け)…30g
- ・大葉…2枚
- ・ご飯…2合
- ・枝豆(皮がむいてある物)…60g
- ・白いうりごま…小さじ2
- ・ごま油…小さじ1

作り方

- 1、油揚げを1cm角に切ります。耐熱ボウルに入れ、めんつゆ、みりんも入れ、ラップをして500Wで1分半加熱します。加熱できたらよく混ぜ合わせ、なじませておきます。
- 2、らっきょうをみじん切りにします。大葉は千切りにします。
- 3、ご飯と1、2、枝豆、白いうりごま、ごま油をボウルに入れ、混ぜ合わせます。
- 4、3を6等分にし、1個ずつラップに包み形を整えます。お好みで海苔(分量外)を巻いたら完成です。

『アスパラとたけのこの中華風ポテトサラダ』



材料 (2人分)

- ・じゃがいも…2個
- ・アスパラ…3本
- ・たけのこ(水煮)…50g
- ・らっきょう(酢漬け)…1/2個
- ・サラダ油…小さじ1
- ・オイスターソース…大さじ2
- ・さくらえび…大さじ1
- ・万能ねぎ…少々
- 【A】
- ・オイスターソース…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・中華だし…大さじ1
- ・酢…大さじ1/2
- ・ゴマ油…小さじ2
- ・ブラックペッパー…少々
- ・塩…少々

作り方

- 1、じゃがいもは皮を剥き、600Wで4分半加熱します。
- 2、アスパラは根本の固い部分を切り落とし1cm幅で斜めに切り、たけのこも同じ位の大きさに切ります。らっきょうはみじんぎりにします。
- 3、フライパンにサラダ油を熱し、アスパラを炒めます。アスパラに火が通ったらたけのこを入れ軽く炒め、オイスターソースを加えて火を止めます。
- 4、じゃがいもは熱いうちにフォークで潰し、3とさくらえび、らっきょう、小口切りにした万能ねぎ、Aを加えて混ぜます。
- 5、お皿に盛り、上から万能ねぎをかけて完成です。



お弁当におすすめグッズ

おにぎりに
おすすめ

デザインアルミホイル

おにぎりを包むだけで、かわいらしい動物たちに変身するアルミホイルです。お弁当をかわいいグッズで揃えたいという方におすすめです。100円ショップでは様々な柄のアルミホイルが販売されていたので、気軽に楽しめそうです。

おにぎり以外にもサンドイッチやお菓子を包んでも良さそうです♪



ポテサラに
おすすめ

お弁当用小分け保存容器

おかずを一度に作り置きして、冷凍保存ができる優れたもののカップ。小分けで保存ができるので、忙しい朝には冷凍庫から取り出してお弁当箱に入れるだけ。カップの色や大きさにバリエーションがあるため、お弁当を作る人数や品数に合わせて使い分けもできます。シリコン製なので電子レンジ可なところも◎（実は離乳食にも使えるらしいです♪）



しあわせレシピ



材料 (4人分)

【A】

- ・いちご…20個
- ・はちみつ…大さじ2
- ・レモン汁…小さじ1/2

【B】

- ・豆乳…2カップ
- ・はちみつ…大さじ2
- ・水…100cc
- ・粉寒天…小さじ1
- ・くず粉…大さじ1
(片栗粉でもOK)
- ・飾り用のいちご…8個



『いちごの豆乳ムース』

作り方

- 1、Aの材料をミキサーにかけてなめらかにします。
- 2、鍋にBの材料をすべて入れ、木べらでかき混ぜながら中火にかけ、沸騰したら弱火で1分ほど混ぜて火を止めます。

- 3、Aを大さじ2取り分けて、残りを2の鍋に入れてよく混ぜます。
- 4、器に入れ冷蔵庫で冷やし、固まったら取り分けておいたソースを上にかけて、いちごを飾り完成です。



ぴちトマさん今月のコラム



私は節約のため、なるべくお弁当を作っています。これはお弁当と言ってよいのか？と思うくらい、簡単なものですが…。学生時代は母親がお弁当を作ってくれました。当時は当たり前のように食べていましたが、自分で用意する立場になると大変さが分かりました。毎日一定水準の質を保ったお弁当を作るなんて、とてもすごいことです。母親の偉大さに感謝して、今日も元気にお弁当を作ります♪

東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088