



お天気の日

# 手作り弁当を持って出かけよう♪



## 蒸し器のいらないカラフルしゅうまい

調理時間 25分

材料(12個分) ●電子レンジは600Wを使用

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| CO・OP 小分けで便利<br>木綿豆腐……1パック(150g) | レタス(せん切り)……………60g            |
| 豚挽肉バラバラミンチ<br>(解凍する)……………250g    | ホールコーン……………120g              |
| たまねぎ(みじん切り)…1/4個                 | 片栗粉……………大さじ1                 |
| ①おろししょうがごま油…各小さじ1                | ミニトマト(くし切り)<br>(お好みで)……………適量 |
| 片栗粉……………大さじ2                     |                              |
| 塩……………小さじ1/4                     |                              |
| こしょう……………適量                      |                              |

1個分(レシピ1/12量で)

レタスしゅうまい \*カロリー: 73kcal \*食塩相当量: 0.1g  
コーンしゅうまい \*カロリー: 87kcal \*食塩相当量: 0.2g

- 豆腐をペーパータオルで包んで耐熱皿に置き、ラップをせずに電子レンジで2分加熱する。
- 1をつぶしながら①とよく混ぜ合わせて12等分し、丸める。
- レタスとコーンに片栗粉を大さじ1/2ずつまぶし、2の半量にレタスを、残り半量にコーンを軽く押しつけて形を整える。
- 大きめの耐熱皿に円を作るように並べ、ふんわりラップをして電子レンジで約6分加熱し、器に盛ってお好みでミニトマトを飾る。

### コツ・ポイント

- 加熱した豆腐は熱いので冷ましてからつぶしてください。
- レタス、コーンに片栗粉をまぶすことで成形しやすく、取れにくくなります。



## たけのこご飯

調理時間 15分

※炊飯する時間を除く

材料(4人分)

- |                |   |
|----------------|---|
| 米……………3合       | たけのこ(水煮)(穂先はくし切り、<br>根元はいちょう切り)……………200g  |
| ①顆粒だし……………小さじ2 | CO・OP 国産大豆手揚げ風油揚げ<br>(油抜きをして短冊切り)…1枚(55g) |
| しょうゆ……………大さじ2  | ②しいたけ(薄切り)……………3個                         |
| みりん……………大さじ2   | にんじん(細切り)……………1/3本                        |
| 酒……………大さじ2     | 絹さや(ゆでて斜めせん切り)…4枚                         |
|                | 木の芽(サンショウ)<br>(お好みで)……………適宜               |

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 494kcal \*食塩相当量: 1.5g

- 炊飯器に洗った米と①を入れ、水(分量外)を3合の目盛りまで加える。
- 軽く混ぜたら、②をのせて炊飯する。
- 炊き上がったらざっくり混ぜて器に盛り、絹さやとお好みで木の芽を飾る。

### コツ・ポイント

油揚げは熱湯をかけて油抜きすることで、味の染み込みがよくなります。

