



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 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 (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) (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、 根元はいちょう切り)……………200g
①顆粒だし……………小さじ2	②CO・OP 国産大豆手揚げ風油揚げ (油抜きをして短冊切り)…1枚(55g)
しょうゆ……………大さじ2	しいたけ(薄切り)……………3個
③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) (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。

