

# 弁当“Bento”で学ぶ日本食講座

## 桜エビと生姜の炊き込み（4人分）

米	260g（1.6合）
桜エビ(乾燥)	16g
生姜(千切り)	1かけ分(20g程度)
酒	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
（⇒桜エビの塩分量により調整）	

- ① フライパンに桜エビを入れ、弱めの中火で炒る。
- ② 米は洗って内釜に入れ、酒を加え炊飯器の目盛りまで水を加える。
- ③ 塩をサッと混ぜ、生姜と桜エビを散らして炊く。

桜エビはカルシウムが豊富でお弁当に入れると彩りも♡

## いわしの香草パン粉焼き（4人分）

イワシ	4尾
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
薄力粉	大さじ1/2
パセリ	10g
にんにく	1片
パン粉	1/2カップ
オリーブオイル	大さじ2

- ① イワシは頭と内臓を取り除き、手開きにし中骨も取り除いておきます。
- ② イワシは両面に塩をふり、10分置き、キッチンペーパーで水気をふき取ります。
- ③ オーブンを230度に余熱しておく。
- ④ パセリ・にんにくをみじん切りにします。
- ⑤ バットに④とパン粉、オリーブオイルを合わせます。
- ⑥ イワシの身側にこしょうと薄力粉をまぶす。
- ⑦ 天板にオーブン用の紙を敷き、イワシの皮を下にして並べる。身の上に⑤を乗せ、余熱したオーブンで10～12分焼き、一度オーブンから取り出し、アルミホイルをかぶせ2～3分焼く。

青魚のいわしはお値段も安く鉄分やEPA・DHAが豊富！

## 磯の香りのたまごやき（4人分）

卵	3個
あおさのり	小さじ1と1/2
塩	少々
サラダ油	小さじ2

- ① 卵を割りほぐし、あおさのり・塩を入れかき混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火にし、卵液を数回に分けて入れ巻いていく。

## にんじんのおかか炒め（4人分）

にんじん	80g	
鰹節	4g	
A	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1
	サラダ油	小さじ2

- ① 人参は千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、人参を弱火～中火で焦がさないようにじっくり炒める。しんなりしたら鰹節とAを加え、中火にしてさっと炒め合わせる。

## さつまいもとひじきのごま酢(4人前)

さつまいも	120g	
ひじき	8g	
A	すり白ごま	大さじ1(6g)
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	醤油	小さじ1
	ごま油	小さじ1

- ① さつまいもは5mmのいちよう切りにして耐熱容器に入れ大さじ1水を回しかけ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(約2分) 加熱が足りない場合は、弱にし追加で加熱する。
- ② ひじきは水で戻し、洗って砂を落とす。ひじきと水を鍋に入れ、火にかけ沸騰したらざるに上げ、粗熱が取れたら水気をしっかり絞って、熱いうちにAをつける。
- ③ ②にさつまいもを加え、ざっくり和えて冷ます。

## ピーマンのカレー炒め(4人前)

ピーマン	120g
オリーブ油	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ2

- ① ピーマンはへたと種を取り、縦半分に切ってから横に細切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、ピーマンをしんなりするまで炒め、カレー粉を加え、次にケチャップを加え炒め合わせる。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄
桜エビと生姜の炊き込み	122kcal	3.2g	0.2g	0.9g	83mg	0.2mg
いわしの香草パン粉焼き	179kcal	11.5g	10.9g	0.6g	57mg	1.6mg
たまごやき	72kcal	4.3g	5.4g	0.4g	19mg	0.6mg
にんじんのおかか炒め	33kcal	0.9g	2.0g	0.3g	6mg	0.1mg
さつまいもとひじきのごま酢和え	91kcal	0.8g	3.8g	0.3g	49mg	0.5mg
ピーマンのカレー炒め	28kcal	0.3g	2.1g	0.1g	5mg	0.2mg
合計	525kcal	21g	24g	2.6g	219mg	3.2mg