

須津弁当レシピ



● 里芋ご飯（1人170g）

●材料（6人分）

米	320g（2カップ）
赤米	36g（大さじ3）
水	480g
酒	大さじ2
塩	小さじ2/3
里芋	5個

●作り方

- ①米はといで分量の水に30分浸しておく。
- ②里芋は洗って皮をむき、乱切りにし、水にさらし、ざるにあげる。
- ③①に②の里芋と酒・塩を入れて炊き、炊き上がったなら15分蒸らす。

●鶏肉の梨ジャムソテー

●材料（6人分）

鶏胸肉	25g×12切れ
梨ジャム	大さじ2
白みそ	大さじ1
塩	少々
植物油	適量

●作り方

- ①ジャム、みそ、塩を合わせ、鶏肉を和えてしばらくおく。
- ②フライパンに油を熱し、①を皮を下にして入れ、焦げ目がつくまで焼く。裏返して蓋をし、弱火で火が通るまで焼く。
- ③1人2切れずつ盛り付ける。

●落花生入り玉子焼き

●材料（6人分）

卵	3個
茹で落花生	10粒
葉ねぎ	2本
しょう油	小さじ1/2
塩	少々
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ3
植物油	適宜

●作り方

- ①卵と調味料を合わせ、茹でらっかせいと葉ねぎを刻んで混ぜる。
- ②玉子焼き器に油を熱し、①を流しこんで玉子焼きを作る。
- ③②を6等分し、さらに斜めに2等分し、盛り付ける。

●ぼん酢風味餃子

●材料（6個分）

鶏ひき肉	60g
切干大根	3g
ぼん酢	小さじ1
片栗粉	小さじ1
葉ねぎ	10g
塩	少々
餃子の皮	6枚
植物油	適量

●作り方

- ①切干大根は洗って水につけてもどし、手でしっかりしぼって水気をきり、1cm程のざく切りにする。葉ねぎは、小口切りにする。
- ②ひき肉に塩・ぼん酢・片栗粉を加えてよく練り、6等分して餃子の皮に包む。
- ③フライパンに油を熱し、餃子をこんがり焼く。

●大根煮物

●材料（6人分）

大根	180g
ゆで卵	1個
だし汁	1カップ
しょう油	大さじ1

●作り方

- ①卵を水から10分ゆで、水にとって殻をむく。
- ②大根は、皮を厚めにむき、12等分に乱切りにし、ゆでこぼす。
- ③鍋に分量のだし汁と①②を入れ、しょう油を加えて大根が柔らかくなるまで煮る。
- ④ゆで卵を6等分し、大根2切れとゆで卵1切れずつ盛り付ける。

●ほうれん草のツナごま和え

●材料（6人分）

ほうれん草	150g
ツナ	15g
すりごま	大さじ1 1/2
A しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
生姜すりおろし	小さじ1 弱
プチトマト	6個

●作り方

- ①ほうれん草はゆでて水気をしぼり、一口大に切っておく。
- ②ツナ缶の汁をきって、ほうれん草と一緒にボウルに入れる。
- ③②のボウルにAの調味料を入れて和える。
- ④プチトマトを添える。



●じゃがいもだんご

●材料（6個分）

じゃがいも	小2個
粉茶	小さじ1/6
バター	10g
片栗粉	大さじ2
塩	少々
スライスチーズ	1/2枚
サラダ油	少々
焼き海苔	適宜

●作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、水にさらしてから水から茹でる。
- ②竹串が通るようになったら、ざるにあげる。
- ③水気が切れたらビニール袋に入れて手でつぶす。粘りが出てきたら、バター・粉茶・片栗粉・塩少々を入れてさらに練り、6等分にする。
- ④6等分にしたスライスチーズを③の中に入れて、一口大に丸め、平たくする。
- ⑤サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色をつける。
- ⑥焼き海苔を細長く切って、⑤に巻く。

●みかんサイダー寒天

●材料（24個分）

みかん缶	1缶
水	100cc
粉寒天	4g
砂糖	25g
みかんジュース	200cc
サイダー	200cc

●作り方

- ①鍋に水100ccを入れて火にかけ、粉寒天、砂糖を加えて煮溶かす。
- ②荒熱がとれたらみかんジュース（常温）を加えて混ぜ、さらにサイダーを加えて混ぜる。
- ③容器に流し入れてみかん缶を飾り、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。