

ワクワク新生活♪ 春を感じるお弁当の常備菜

春は新生活のスタートですね。

新社会人、単身赴任など慣れない環境の中、作り置きした常備菜があると食卓がより豊かになります。さあ、気軽に作ってみませんか。



- ロール紅茶鶏&しょうゆ卵
- 野菜たっぷりチリコンカン
- 蒸しキャベツと人参の甘酢和え

1人分栄養量

エネルギー	309kcal
たんぱく質	18.5g
塩分	1.8g

調理時間
60分

❖ ロール紅茶鶏&しょうゆ卵

● 材 料 [作りやすい分量]

- 鶏もも肉……………2枚(600g)
- 水……………適量
- 紅茶ティーバッグ……………2個
- しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- ゆで卵……………2~3個

★そのままいただく他、サンドイッチにしたり、刻んで炒飯の具などにも応用できます。

● 作 り 方

- 1 鶏肉は筋を切り、厚みが均等になるよう広げてくるくると巻き、たこ糸で縛る。
- 2 鍋に鶏肉とティーバッグ・鶏肉がかぶる位の水を入れて火にかける。沸騰したら中火にして蓋をずらして40分ゆでる。
- 3 保存袋にAと2の鶏肉とゆで卵を入れて、空気を抜く。時々、上下を返しながらか最低1時間以上漬けて味を馴染ませる。
- 4 たこ糸をはずし、食べやすく切り分けて、ゆで卵と共に盛り付ける。

❖ 野菜たっぷりチリコンカン

● 材料【作りやすい分量】

ミックスビーンズ(ドライパック)……	200g
ゆで筍……………	100g
人参……………	50g
ベーコン(ブロック)……………	50g
玉ねぎ……………	1/2個(100g)
にんにく……………	1片
セロリ……………	20g
サラダ油……………	大さじ1
トマトジュース(無塩)……………	300ml
トマトケチャップ……………	大さじ2
A お好みソース……………	大さじ1
赤唐辛子(種を抜く)……………	1本
ローリエ……………	1枚
塩……………	少々
こしょう……………	少々
パセリ……………	少々

● 作り方

- 1 玉ねぎ、にんにく、セロリはみじん切りにする。筍と人参とベーコンはさいの目切りにし、人参は下ゆでしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱してにんにくと玉ねぎを炒め、しんなりしたらセロリ、筍、ベーコン、人参を加えて炒める。
- 3 ミックスビーンズと**A**を入れて水分が少なくなるまで煮て、仕上げに塩、こしょうで味を調える。
- 4 器に盛り付け、最後にみじん切りのパセリをふる。

★パンのおかずにも、パスタにかけても美味しいです。

★時短クッキングアドバイス：人参の下ゆでを電子レンジ(500Wで1分くらい)にかける。

❖ 蒸しキャベツと人参の甘酢和え

● 材料【作りやすい分量】

春キャベツ……………	400g
人参……………	50g
だし……………	大さじ2
A 酢……………	大さじ3
砂糖……………	大さじ1と1/2
塩……………	小さじ1/6

★ちりめんじゃこを加えたり、ごまで和えることで味の変化がつかます。(マヨネーズを加えると、コールスロー風になります)

★時短クッキングアドバイス：少量の野菜を蒸す時は電子レンジを使用する。調味酢(味、食塩相当量入り等いろいろとあります)を使うと便利!

● 作り方

- 1 鍋に2つ割りにしたキャベツと3mm厚さに切った人参を入れて水を1カップ注ぐ。
- 2 蓋をして沸騰後2～3分煮てから火を止める。(そのまま余熱で蒸らす)冷めてから水気を切ってせん切りにする。
- 3 **A**を混ぜ合わせ電子レンジに(10秒くらい)かけ、**2**のキャベツと人参を和える。

ワンポイントアドバイス



★常備菜を日持ちさせるためには、しっかりと加熱して水分を飛ばしましょう。菌の繁殖を防ぐためにも、箸は厳禁、清潔な箸で取り分けましょう。紹介しているメニューは、冷蔵庫で3～4日間位を目安にお召し上がりください。