

ちょいピリ辛、異国の香りが新鮮

鶏そぼろのアジアン弁当

材料(1人分)

- 鶏そぼろ 大さじ3
- 紫玉ねぎ 1/8個
- 香菜 1/2株
- ピーナッツ 15g
- 赤唐辛子 1/3本
- しょうが(薄切り) 2枚
- ナンプラー 大さじ1
- ライム汁 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- ジャスミンライス(または普通のご飯) 茶碗1杯分
- ライム(薄切り) 1枚
- 温泉卵 1個

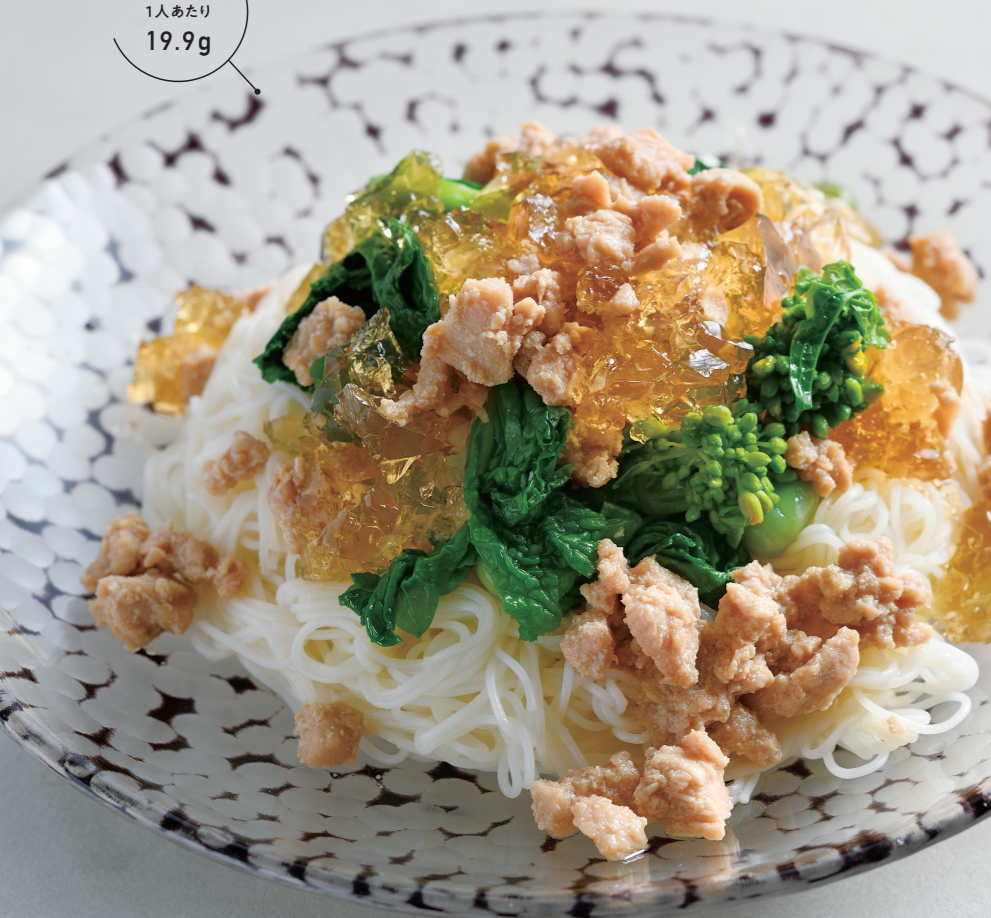
作り方

- 紫玉ねぎは薄切りにし、香菜は粗みじん切りにする。ピーナッツは粗切りにする。赤唐辛子は小口切りにし、しょうが薄切りは細切りにする。
- 鶏そぼろに1、ナンプラー、ライム汁、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- 弁当箱にジャスミンライスを入れ2をのせ、温泉卵を添える。



たんぱく質量
1人あたり
25.3g

たんぱく質量
1人あたり
19.9g



かつお風味のジュレが具のつなぎ役に

鶏そぼろと菜の花のご馳走そうめん

材料(1人分)

- 鶏そぼろ 大さじ2
- そうめん 100g
- 菜の花 1/6束
- グリーンピース(水煮) 20g
- A**
- 水 100ml
- かつおだし顆粒 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- 塩 1g
- しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
- ゼラチン 2g

作り方

- 鍋にAを混ぜ入れひと煮立ちさせ、火を止めてゼラチンを溶かし器に入れて冷蔵庫でかためてジュレを作っておく。
- 菜の花は塩ゆでし、2cm長さに切る。そうめんはゆでて冷水で締める。
- 器にそうめんを盛り、鶏そぼろ、菜の花、グリーンピースをのせ、くずした1を散らす。

ジュレも作り置きしておくと便利。
メモ 具と一緒に冷ややかにのせるのもおすすめ。

Rotary
の
おいしいひと皿

春の作り置き活用レシピ

新生活スタートの季節は、作り置きがあると何かと便利です。作り置きにもうひと手間加えた、たんぱく質多めを心がける方にもおすすめの、魅力レシピをご紹介します。



尾田衣子
Kinuko Oda

料理研究家。料理教室「アシェットド キヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>



たんぱく質量
1人あたり
15.0g

作り置き 鶏そぼろ

材料(作りやすい分量)

- 国産鶏肉 桜姫。むね肉 2枚
- A**
- しょうゆ・みりん・酒 各大さじ2
- 1/2砂糖 大さじ2
- 水 100ml

作り方

- 国産鶏肉 桜姫。むね肉は皮を削いでそぎ切りにし、さらに縦に細く切る。向きを横にして細かく切り、包丁でたく(大粒のミンチ状になるまで)。
- 鍋にA、1を入れてから中火にかけ、混ぜながら火を通す。
- 肉に火が通ったら弱火にし、水分がとぶまで煮詰める。



休日ランチのメインディッシュに

鶏そぼろのパワーサラダ

材料(2~3人分)

- 鶏そぼろ 大さじ4
- キヌア(ゆでる) 大さじ2
- さやいんげん 6本
- アスパラガス 5本
- 紫キャベツ 1/8個
- フリルレタス・リーフレタス 4枚
- ラディッシュ 4個
- ミントの葉 1/4パック
- A**
- 白ワインビネガー 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ2
- はちみつ 小さじ2
- 塩・こしょう 適量

作り方

- さやいんげん、アスパラガスはさっと塩ゆでし、さやいんげんは3cm長さ、アスパラガスは穂の部分を3cm長さ、茎は2cm長さに切る。紫キャベツ、フリルレタス、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。ラディッシュは半分切る。ミントは葉を摘む。
- 1、鶏そぼろ、キヌアを合わせざっくりと混ぜ合わせる。
- Aを混ぜ合わせドレッシングを作り2にかける。

キヌアはたんぱく質や食物繊維、ミネラルが多くスーパーフードと言われる穀物。多めにゆでてサラダのほか炒めもの、スープなど多彩に使えます。



国産鶏肉 桜姫。日本ハム



イメージキャラクター 桜姫ちゃん

透明感のある桜色で、鶏独特の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上*の鶏肉です。生産から処理・加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。
*日本食品標準成分表2015年版(七訂)数値比較

いろいろふりかけ

ご飯に合わせる以外にも、アレンジしやすいふりかけの作り置きです。

レモンの香りがさわやか!

牛肉ごぼううどん

材料と作り方(1人分)

鍋に水(200ml)、白だし(大さじ1)、昆布茶(小さじ1/2)を合わせてひと煮立ちさせたら、ゆでうどん(1玉)を加えて熱々にする。器に盛って牛肉ごぼうふりかけ(1/2量)をうどんにのせ、仕上げにレモンの黄色い皮の部分(1/4個分)をすってたっぷりふりかける。

作り置き

牛肉ごぼうふりかけ

鍋にしょうゆ・みりん・酒・砂糖(各大さじ1/2)を入れて火にかけひと煮立ちしたら、2cm幅に切った大麦牛ANGUSの薄切り肉(200g)とささがきにしたごぼう(1/2本)を入れて汁気がなくなるまで煮る。

*作りやすい分量

たんぱく質量
1人あたり
17.3g



要冷蔵



大麦牛ANGUS

日本ハム

大麦を中心とした穀物飼料で育ったオーストラリア産 Angus スピードです。肥育から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。

大人も子どもも大好き!

カレーさばそぼろのおにぎらず

材料と作り方(1人分)

のり(1枚)の角が上にくるようにラップの上に置き、ご飯(茶碗1/2杯分)を中央に四角の形にのせ、リーフレタス(1枚)→カレーさばそぼろふりかけ(1/4量)→スライスしたアボカド(1/2個分)→塩・こしょう・オリーブオイル(各適量)で味つけた紫キャベツの細切り(1/2枚分)→ご飯の順にのせる。4方向からのりを折りたたみ、さらにラップでしっかりと形を作って半分に切る。

作り置き

カレーさばそぼろふりかけ

フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、新玉ねぎのみじん切り(1/2個分)を炒め、ごはんがうまい! 日本のだぼ 水煮(2缶)を加えてくずしながら火を通し、カレー粉(小さじ2)、クミンシード(小さじ1)、塩・黒こしょう(各少々)で味をととのえる。

*作りやすい分量

常温



ごはんがうまい! 日本のだぼ 水煮 150g
宝幸

ごはんに合うさば水煮です。赤糖の天塩で引き立つさば本来の旨みを味わっていただけます。

たんぱく質量
1人あたり
14.6g



甘じょっぱくてコクもある、くせになる味わい

モーニングサーブ&卵チーズの Pasta

材料と作り方(1人分)

パスタ(80g)をゆで、すぐモーニングサーブと卵とチーズのふりかけ(1/4量)と粗く切ったクレソン(1/4束)を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

作り置き

モーニングサーブと卵とチーズのふりかけ

モーニングサーブ(1袋)は輪切りにし、ロルフ スモークチーズ(12個)は粗みじん切りにする。フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、卵液(卵4個と砂糖大さじ1を混ぜ合わせる)を注ぎ手早くかき混ぜて炒り卵を作り、モーニングサーブを加えて炒め、スモークチーズを合わせる。

*作りやすい分量

たんぱく質量
1人あたり
26.2g



要冷蔵



モーニングサーブ

日本ハム

豚肉を使って、肉肉しくジューシーに仕上げました。ご飯にもピッタリ!

要冷蔵



ロルフ スモークチーズ 140g

宝幸

熟成チェダーチーズを使用し、チーズの旨みを味わえるスモークチーズです。チーズの旨みと桜のチップでじっくり燻製した豊かな薫りをお楽しみください。
※チーズ分中、アイルランド産熟成チェダーチーズ 10%使用 (1年熟成)