

一品持ちより ピクニック弁当

管理栄養士 矢崎海里



料理の他、コップや取り皿の準備も事前に分担を。カラフルな紙ナプキンで華やかさをアップさせて。



〈材料〉
豚ひき肉…150g
長イモ…50g
長ネギ…1/4本
片栗粉…小さじ2
おろしショウガ…小さじ1/2

冷めてもフワフワのりつくね

〈材料〉
ご飯…300g
えんどう豆(さやから取り出したもの)…大きじ2
カリカリ梅…1個
釜揚げしらす…30g
塩…少々

〈作り方〉
① えんどう豆に塩をまぶし、沸騰したお湯で数分ゆで、水を切る。カリカリ梅は種を取り、粗みじん切りにする。
② ボウルにご飯、①、釜揚げしらすを入れて混ぜ、塩で味を調え、4等分に握る。
〈ポイント〉
・カリカリ梅は梅干しでも代用できます。
・そら豆やスナックエンドウ、キヌサヤなど季節の豆でも作ってみてください。



しらすとカリカリ梅の混ぜご飯

〈材料はすべて2人分〉
気持ち華やく春。みんなで一品持ちより弁当を持って出かけませんか？ 手軽でおいしく、栄養バランスも良い料理を、管理栄養士の矢崎海里さんに寄せてもらいました。

暖かくなるこの時期の注意点！

- ・長時間持ち歩く際は保冷バッグや保冷剤とともに。凍らせたペットボトルやゼリーなども保冷剤代わりになります。
- ・おかずはよく冷ましてから詰めましょう。温かいまま詰めると蒸気がこもり、傷む原因に。
- ・ご飯は当日炊いたものを使い、おにぎりを握る際はビニール手袋やラップを活用しましょう。

塩・コシヨウ…少々
焼きのり…全形1/2枚
しょうゆ…大きじ1
酒…大きじ1
A miririn…大きじ1
油…小さじ1

〈作り方〉
① 長イモはすりおろす。長ネギはみじん切りにする。
② のりは約2枚の正方形に切る。
③ ボウルに豚ひき肉、①、片栗粉、おろしショウガ、塩・こしょうを入れてこねる。
④ フライパンに油を熱し、③をスプーンで落とし、丸く平らにし、上のにりを一枚ずつのせて焼く。
⑤ 焼き色がついたら裏返し、両面焼いたらAを加えて絡める。
〈ポイント〉
・すりおろしたところを入れることで、冷めてもふわふわな食感に。
・鶏ひき肉でもおいしく作れます。

新ジャガと卵の粒マスタードサラダ



〈材料〉
新ジャガイモ…小5個
ゆで卵…1個
キュウリ…1/3本
マヨネーズ…大きじ2
A 粒マスタード…大きじ1/2
塩・コシヨウ…少々

〈作り方〉
① 新ジャガは皮つきのままよく洗い、小さめの一口大に切る。ゆで卵はジャガイモと同じ大きさに切る。
② キュウリは薄切りにし、ボウルに入れて塩を加え、もむ。5分程置いて水気を切る。
③ 新ジャガは濡らしたキッチンペーパーに包み、耐熱容器に入れてラップをかけて、600Wの電子レンジで3分加熱する。
④ 新ジャガの粗熱が取れたらゆで卵とキュウリを混ぜ、Aで味付ける。
〈ポイント〉
・ジャガイモが固いようなら30秒ずつ様子を見ながら追加で加熱を。
・ゆで卵は衛生面を考慮し、固ゆでをおすすめします。
・お好みでハムやウインナーを入れても。

ミニトマトのはちみつマリネ



〈材料〉
ミニトマト…10個
はちみつ…大きじ1
レモン汁…大きじ1
A オリーブオイル…小さじ1
ペパーミント…2本分の葉

〈作り方〉
① ミニトマトはつまようじで数か所穴をあけ、熱湯をかけ

て湯むきする。
② ボウルにAを入れて混ぜ、ミニトマトに絡め、冷蔵庫で数時間冷やして味をなじませる。
〈ポイント〉
・ミニトマトは湯むきするのと手間が口当たりがよく、調味料が中までしっかりとじみます。
・ミント以外のお好みのハーブ(レモングラス、ローズマリーなど)で作るのもおすすめです。

編集部から

「一面、嫌われている人」に取材するのはむしろ得意」とにこやかに話すエイトさん。人を否定せず真実を追及、おだの追及に目が離せない。(玲)

【プロフィール】 やぎかおり 管理栄養士・調理師/企業の管理栄養士として働く傍ら、栄養に関するコラムやレシピ開発を行う。栄養価の高い旬の食材を取り入れ、おいしく食べて健康になれるごはんを日々研究中。 <https://www.yazaki-kairi.com/>

毎日のケアを、もっと心地よく。

ダメージケア処方
髪芯から美しく、しなやかな髪へ
レイラ モイストリペアシャンプー (つめ替用) 2,400円(税込) 400mL
つめ替およそ1.3回分
メラチン®トッパ※配合によりシャンプー液は黒色です。
※加水分解ケラチン(黒羊毛)

心地よい、ふんわりなめらかな髪へ
レイラ ソフトスムーズシャンプー (つめ替用) 1,500円(税込) 400mL
つめ替およそ1.3回分

全て税込価格です

株式会社 ふじ 〒343-0002 埼玉県越谷市平方1096
TEL 0120-73-5051 FAX 0120-88-0814
シャンプー専用ボトル(中身別売) 各400円(税込)(容量300mL)

レイラ化粧品 LINE公式アカウント
レイラ化粧品 インスタグラム公式アカウント
シャンプー特設サイト