

明日からすぐ使える!

# 簡単! お弁当のヒント集

ただでさえ慌ただしい朝。毎日のお弁当づくりを「大仕事」にしない、目からウロコのヒントをご紹介します。

お肉がない!

ピンチの時に肉の代替になる  
**ボリューム満点  
メインおかず**

## 豆腐ハンバーグ

- 材料**
- 木綿豆腐: 1丁 ● おから: 50g ● 薄力粉: 大さじ2
  - クイックオートミール(細かく砕かれたもの): 大さじ3~4
  - 塩: 小さじ1, 砂糖: 大さじ1/2, オールスパイス: 少々

### 【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、豆腐を手で5~6個にくずしながら入れ、再び沸騰してきたら1分茹で、取り出した豆腐をザルに15分以上置き、熱を冷ましなが水切る。
- ② 粗熱が取れたら、豆腐をつぶしながらそれを混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- ③ 多めの油でこんがり焼く。

おから、クイックオートミールは食感アップの隠れテクニックなので、無ければパン粉でOK! お好みでひじき(水で戻したもの)大さじ1~2や、じゃがいも1個をすりおろして入れると食感が引き立ちます。

## きんぴらごぼうのチャーハン

油揚げは冷凍保存が便利!

## 油揚げのそぼろご飯

油揚げ(肉厚)を半解凍してみじん切りにすれば、ひき肉の代わりに! 醤油、砂糖、みりん、粉末昆布だし、しょうがで味付け。ご飯にのせてそぼろ丼に!

油揚げのそぼろご飯

## 豆腐ハンバーグ

じゃがいもの揚げ煮

にんじんとキャベツのマリネサラダ

ひじきと水菜のサラダ

きんぴらごぼう

前日の煮物を天ぷらにリメイク!



## 高野豆腐の天ぷら

鶏肉と根菜の煮物を作った翌日は、天ぷらにしてみよう! 味がしみてとってもジューシー、食べ応え満点なおかずに変身します。今回は高野豆腐の煮物を磯辺揚げにしました。パン粉に変えればフライにも!

そのままおかずにしてもリメイクしてもおいしい!

## 便利な作り置き常備菜

### 常備菜 にんじんラベ にんじんとキャベツのマリネサラダ にリメイク!

千切りにしたにんじんを塩もみし、軽く水気を絞った後、オリーブオイル、酢、レモン汁、こしょう、砂糖を加えて混ぜ合わせれば完成。日持ちは冷蔵庫保存で1週間程度。塩もみして水気を絞ったキャベツを加えればマリネサラダに変身!

### 常備菜 ひじきの煮物 ひじきと水菜のサラダ にリメイク!

1日目はひじきの煮物としてお弁当に入れたら、翌日は水菜のサラダに変身! 水菜、枝豆など季節の野菜を加えてオリーブオイル、酢、こしょうで混ぜ合わせたら出来上がり。他にひじきの混ぜご飯にも。

### 【じゃがいもの揚げ煮】

1cm角に切ったじゃがいもに片栗粉をまぶし、油で揚げた後、甘辛く味付けすれば完成。コチュジャンをプラスすれば、簡単おつまみ一品に。

### 【ぶどう豆】

お弁当の“スキマ”が気になる時のお助けおかず。お酒のアテにも! スーパーで手軽に買える蒸し大豆を水と砂糖で煮て最後に醤油を少々たらして出来上がり。

### 常備菜 きんぴらごぼう きんぴらチャーハン にリメイク!

きんぴらごぼうと油揚げのみじん切りを加えて炒め、白飯を加える。軽く塩、こしょう、醤油で味をととのえればOK! ご飯を炊き忘れた時でも冷凍ご飯があれば栄養満点の簡単チャーハンに。季節の緑の野菜を入れて、彩りもプラス。

## お助けアイテムを使えばOK!

忙しい時や何も食材がない時には、便利な冷凍食品を使えばグッとボリュームアップ! 大満足のお弁当に!

黒豚大焼売  
15個入り  
789円(税込)



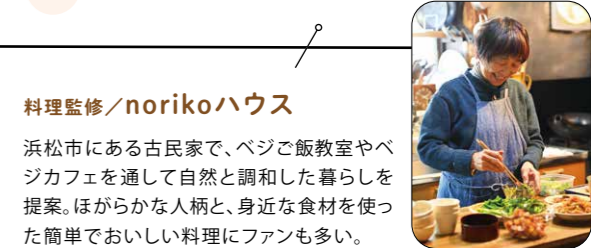
イワシの梅煮  
2切れパック×2個  
503円(税込)



詳しくは

東海ガス 宅配の天使  
<https://www.tokaigas.co.jp/takuhai/>

ホームページはこちら▶▶▶



料理監修/norikoハウス

浜松市にある古民家で、ベジご飯教室やベジカフェを通して自然と調和した暮らしを提案。ほがらかな人柄と、身近な食材を使った簡単でおいしい料理にファンも多い。



にんじんラベ

ひじきの煮物

きんぴらごぼう

ぶどう豆

油揚げのそぼろ

キャベツの塩もみ

高野豆腐の煮物

ちょっと息ぬき  
くりっぴーの冒険 vol.1

はじめましてナマケモノさん

世界中を旅するくりっぴーは、南アフリカの熱帯雨林にたどり着きました。そこで出会ったのはナマケモノ。体は大きいけど体重は4~8キロと身軽です。「はじめまして!」「……」ナマケモノはお昼寝を始めてしまいました。20時間後、ナマケモノはお昼寝から目覚めてくりっぴーに「やあ」と返事をしました。