

“お弁当づくりって面倒くさい”を SHOWAの時短・カンタン・便利アイテムを使って賢くクリア！ 少しラクするお弁当レシピ

手作りのお弁当を用意したいけれど、毎日作るのってちょっと面倒くさくて続かない・・・そんなお悩みをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、「穀物ソリューション・カンパニー」の昭和産業から、お弁当に便利な商品を活用した、“少しラクする”お弁当レシピをご紹介します。

自分用のお弁当はもちろん、お子様の塾や習い事などに行く前のちょっとした間食としても使えるレシピです。

お弁当の定番「から揚げ」 レンジで3分※で完成！

※4個の場合、600Wで3分



<調理例>

「レンジでチンするから揚げ粉」で作る 楽チンから揚げ

業界初の「レンジで作る」から揚げ粉。
2021年にリニューアルしました！
もみこみいらずで、べちゃつきも改善。
油、鍋いらずで、時短・後片付けの手間も省きます。
冷めてもおいしいガーリックペッパー味です。



お弁当に合わせるサラダはこれ！

「まめたん」と「蒟蒻効果」で作る 豆豆マカロニサラダ

【材料】(4人分)

- ・「まめたん」 30g
- ・熱湯（まめたん戻し用） 60ml + コンソメ小さじ1/2
- ・きゅうり 1/2～1本（50～100g）
- ・塩（きゅうり塩もみ用） ひとつまみ
- ・パセリ 2g（小さめ約1本）
- ※乾燥パセリの場合は小さじ1/2

- ・「蒟蒻効果(グルコマンナン入りマカロニタイプ)」 40g
- ・「エクストラバージンオリーブオイル」 大さじ1
- ・ミックスビーンズ 50g
- <A> ・マヨネーズ 大さじ5～6
- ・酢 大さじ1
- ・塩こしょう 適宜

【作り方】

- [1]きゅうりを薄切りにし、塩をまぶしてもみこみ、しんなりしたら水気を絞る。パセリをみじん切りにする。
- [2]マカロニを沸騰湯で7分茹で、ざるにあけて湯を切って冷ます。
- [3]熱湯60mlにコンソメを入れて溶かし、「まめたん」を入れて3分おく。
- [4]「エクストラバージンオリーブオイル」をひいて熱したフライパンに[3]を入れ、水気がなくなるまで中火で4～5分炒め、ポウルなどの容器に移す。
- [5][2]と[4]の粗熱が取れたら、きゅうり、ミックスビーンズ、<A>の調味料を加えて混ぜ合わせ、お好みでパセリをかける。



「蒟蒻効果」(マカロニタイプ)

蒟蒻由来のグルコマンナンの高い吸水性を持つ特性を活かし、糖質1/4カットを実現したマカロニ。食物繊維も豊富です。

商品開発者からのOne point

生パセリを使用すると香り豊かに。マカロニはグルコマンナン入りの「蒟蒻効果」を使えば、茹で伸びしにくいのでお弁当におすすめです。お好みで食べる直前に「追いマヨネーズ」をすると更においしくなります。また、カレー粉（小さじ1/2）やわさび（少量）を加えれば、大人テイストに。おつまみにぴったりです。「蒟蒻効果」1袋（120g）を一気に使って、味付けで「スタンダード」「カレー粉」「わさび」と3テイストに分けておけば、飽きずに楽しめます。次の日のお弁当にも使えて便利です。

作りおきで使いまわそう！

お弁当だけのために作るのって大変、と思っている方へ。
作りおきして、お弁当のおかずだけでなく、おつまみや夜食など
多彩なシーンに使えるレシピです。



<調理例>

「まめたん」で作る そばろ風大豆ミートの二色丼



「まめたん」

ミンチタイプの大豆ミート。水で3分戻すだけ。
高たんぱく&食物繊維豊富な大豆ミートをひき肉感覚で
使えるので、様々な料理に代用できます！
保存が効くので使いたいときに必要な分だけ使えるので
とても便利です。



【材料】(2人分)

・「まめたん」	50g	・卵	1個
・水(まめたんもどし用)	200ml	・砂糖	大さじ1
・「オレインリッチ」	大さじ1/2(まめたん用)	・塩	ひとつまみ
	大さじ1/2(卵用)	・ご飯	300g
<A> [・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1・1/2~2	・きぬさや等(茹でておく)	適宜
	・砂糖 大さじ1/2~1		
	・しょうが 1/2かけ(4g)		
	※チューブ可		

【作り方】

- [1]ボウルに、「まめたん」と水を入れ、3分後 水気を切る。
- [2]しょうがをみじん切りにする。
- [3]「オレインリッチ」をひいて熱したフライパンに、[1]と<A>の調味料を入れて、中火で約5分炒め、お皿に取り出しておく。
- [4]ボウルに、卵、砂糖、塩を加えて、菜箸でよくかき混ぜる。
- [5]「オレインリッチ」をひいて中火で熱したフライパンに、卵を入れて、菜箸でよくかき混ぜる。
- [6]卵が半熟状になったら、弱火にしてさらに菜箸で混ぜ、そばろ状になったら取り出す。
- [7]ご飯に、炒めたまめたんそばろと卵そばろのをせ、お好みできぬさや等をのせる。

商品開発者からのOne point

「まめたん」は、水で戻して火を加えると、ひき肉のようになるので、そばろはおすすめレシピです。

ひき肉でそばろを作るよりも簡単にバラバラになり、食感も良く、ご飯との相性も抜群。

ほうれん草を加えて三色丼にすると、彩りも良く、栄養バランスも良いメニューになります。

余ったそばろは、ご飯に混ぜておにぎりにしたり、玉子焼きに入れたり、翌日のお弁当メニューにも活用できますよ！



「もう包まない！混ぜ餃子の素」で作る 新感覚の「混ぜ餃子」

「混ぜて焼くだけ」で外はパリッとまるで皮のような食感が楽しめる新ジャンルのミックス粉。
小さく焼けば、お弁当にもおすすめです！



<調理例>



<p>① 生地を作る</p> <p>ボウルに水、混ぜ餃子の素を入れ、泡立て器でよく混ぜます。</p> <p>※ゆるめの生地です。</p> <p>② 裏返す</p> <p>裏返したらフタをしてさらに焼きます。</p> <p>約6分間</p>	<p>③ 具材を混ぜる</p> <p>①に、ひき肉、キャベツ、ニラを加えてスプーンでよく混ぜます。</p> <p>④ 再び裏返す</p> <p>再び裏返したら、焼いた生地の周りに油(約大さじ1)をまわしかけた後、さらに焼きます。</p> <p>約5分間</p>	<p>⑤ 焼く</p> <p>中火に熱したフライパンに油をひき、④を流し入れ丸く広げて(約16cm)、フタをして焼きます。※肉のプレートの場合200℃</p> <p>約6分間</p> <p>⑥ 完成！</p> <p>食べやすい大きさに切ってお好みのタレにつけてお召し上がりください。</p>
---	--	---

<お客様からのお問い合わせ窓口>

昭和産業株式会社 お客様相談センター
フリーダイヤル：0120-325-706 (平日9時~17時)

<本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先>

昭和産業株式会社 経営企画部 コーポレート・コミュニケーション室 担当：赤松
TEL：03-3257-2042