

## 千葉県歯科衛生士会長賞

### 彩り野菜弁当



鶏のからあげ 野菜炒め だし巻き卵  
ベーコン巻き きゅうちく コーンバター  
ブロッコリーの青ゆで ご飯  
フルーツ ミニトマト・キャンディーチーズ

調理時間 10品目で60分

792Kcal

ポイント

※だし巻き卵のだし汁を入れるとき、しっかり冷ましてから入れるようにしました。野菜炒めは、炒めすぎると歯ごたえがなくなってしまうので、炒めすぎないように気をつけました。にんじん、キャベツ、卵、きゅうり、とうもろこしは千葉県産を使用しました。