

千葉県歯科衛生士会長賞

野菜たっぷり弁当



アスパラの肉巻き 卵焼き
鶏肉とピーナッツと野菜の炒め物
ほうれん草のナムル
ミニトマト ご飯

調理時間 6品目で30分

713Kcal

ポイント

※アスパラの肉巻きでアスパラを3本入れて「よく噛む」ということを意識して作りました。野菜の炒め物の中に、ピーナッツを粗くつぶして入れることで、歯応えを持たせました。いろいろな味が楽しめます。