

千葉県歯科衛生士会長賞

元気秋弁当



ポイント

調理時間
6品目で
80分

935Kcal

舞茸、さつまいもなど秋の食材を取り入れました。噛みごたえを出すために様々な食感にこだわりました。まず、小松菜はゆですぎないようにしてシャキシャキ感を出しました。野菜を低温でじっくり素揚げして堅揚げのチップスにしました。にんにくの芽、たけのこといった噛みごたえのある野菜を春巻きで包みパリパリの食感を出しました。噛みごたえといっても、ただ固いだけでは飽きて疲れてしまうので、いろいろな食感を楽しめるように工夫しました。

ステーキ

〔材料〕 ●牛カルビ…8枚 ●焼肉のたれ…適量 ●油…適量

①フライパンに油をひき、牛カルビ肉を焼く。②①に焼肉のたれをつける。

春巻き

〔材料〕 ●たけのこ…30g ●牛カルビ…20g ●にんにくの芽…20g ●焼肉のたれ…適量 ●春巻きの皮…2枚 ●揚げ油…適量

①たけのこは千切り、にんにくの芽はひと口大にする。
②牛カルビと①を炒め合わせ焼肉のたれで味付けする。
③春巻きの皮に②を入れて巻く。④③を170～180度の揚げ油で揚げる。

舞茸の炊き込みご飯

〔材料〕 ●舞茸…50g ●しょう油…15g ●酒…5g ●顆粒だし…15g ●米…100g ●水…150ml

①舞茸を食べやすい大きさに切る。②米に分量分の水としょう油、酒、顆粒だしを入れてなじませる。③②に①の舞茸を入れて炊飯する。

野菜チップス

〔材料〕 ●さつまいも…うす切り4枚 ●ごぼう…斜めうす切り6枚 ●れんこん…うす切り4枚 ●揚げ油…適量

①さつまいも、ごぼう、れんこんは低温の揚げ油で素揚げする。

小松菜とにんじんのごま和え

〔材料〕 ●小松菜…10g ●にんじん…10g ●白ごま…10g ●めんつゆ…15g

①小松菜をゆでてひと口大に切る。にんじんは千切りにしてゆでる。②擦った白ごまとめんつゆを混ぜ合わせ、①を和える。

ひじきの炊き込みご飯

〔材料〕 ●ひじき…15g ●にんじん…10g ●れんこん…10g ●だし汁…150ml ●しょう油…30g ●みりん…30g ●米…100g

①にんじんは千切りにする。れんこんは食べやすい大きさに切る。②お米にだし汁、しょう油、みりんを入れてなじませる。③②に①を入れて炊飯する。