

千葉県歯科衛生士会長賞

パクパクお弁当



ポイント

いんげんとハムのカリカリ揚げではパン粉ではなくカリカリ感を出すために細く切ったじゃがいもを使用しました。色味やバランスを考えて見ただけでも食欲が出るようにしました。

調理時間
6品目で
60分

680Kcal

わかめごはん

〔材料〕 ●わかめ…適量 ●しょう油…少々 ●塩…少々 ●ご飯…200g

①わかめを細く切る。②ごはんに①のわかめを入れ、しょう油と塩を入れて味付けをする。

ふわふわはんぺん

〔材料〕 ●はんぺん…1枚 ●枝豆…40g ●チーズ…20g ●片栗粉…小さじ1 ●油…大さじ1

①はんぺんを袋に入れて塊がなくなるくらいまでつぶす。②チーズを5mm角に切る。③ボウルにさやから出した枝豆と①、②、片栗粉を入れて混ぜる。④③を食べやすい大きさに丸める。⑤フライパンに油をひき、④を転がしながら焦げ目がつくまで焼く。

くるくるちくわ

〔材料〕 ●ちくわ…2本 ●スライスチーズ…1枚 ●しょうゆ…大さじ1/2 ●みりん…大さじ1/2 ●マヨネーズ…大さじ1/2 ●油…適量

①ちくわを縦半分に切る。スライスチーズは4等分に切る。②①のちくわにスライスチーズを重ねて手前からくるくと巻き、つまようじで止める。③フライパンに油をひき、②を焼く。焼き色がついてきたらしょう油、みりん、マヨネーズを入れ味をなじませる。

いんげんとハムのカリカリ揚げ

〔材料〕 ●いんげん6本 ●ハム…6枚 ●じゃがいも…1個 ●小麦粉…適量 ●卵…1個 ●揚げ油…適量

①いんげんをゆでて4等分に切る。ハムは半分に切る。じゃがいもは細切りにする。②①のハムでいんげんを巻く③②に小麦粉をまぶし、卵をつけて、細く切ったじゃがいもをつける。④③をきつね色になるまで弱火で揚げる。

にんじんシリシリ

〔材料〕 ●にんじん…40g ●卵…1個 ●塩・こしょう…少々 ●油…適量

①にんじんを千切りにする。②フライパンに油をひき、①を炒める。③にんじんがしんなりしたら、溶いた卵を入れ混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けする。

ミニトマト

〔材料〕 ●ミニトマト…2個

①ミニトマトのヘタを取って洗う。