

千葉県歯科医師会会長賞

かみかみ千葉 味わい弁当



ひじきとしいたけの炊き込みご飯

【材料】 ●米… 150g ●ひじき…30g ●にんじん…30g
●干しいたけ…20g ●いんげん…20g ●しょう油…大さじ
1/2 強 ●砂糖…大さじ1 強 ●みりん…小さじ1 弱 ●酒
…小さじ1

①干しいたけを水で戻す（戻し汁は炊飯時使用）。②にん
じんと①のしいたけは千切り、いんげんは斜めに細く切る。
ひじきは水で戻す。③炊飯器に研いだ米とにんじん、しいた
け、ひじき、①の戻し汁、水を入れ、しょう油、砂糖、みり
ん、酒を加えて炊飯する。④炊きあがったら塩茹でしたいん
げんを加えて混ぜる。

さばのピーナッツみそ焼き

【材料】 ●さば… 2 切 ●ピーナッツ…20g ●みそ…大さ
じ1 ●砂糖…大さじ1 ●酒…大さじ1/2 ●白ごま…大さじ
1 ●酒（臭み消し用）…適量 ●塩…適量

①さばは塩をふり、酒をかけてキッチンペーパーで水分を
取る。②ピーナッツは細かく砕き、みそ、砂糖、酒、白ご
まと混ぜ合わせる。③さばは皮を下にして、弱火で5分焼
き、裏返して②のピーナッツ味噌を塗り、さらに弱火で5
分程焼く。④③に焼き色がついたら取り出す。

ほうれん草とチーズの卵焼き

【材料】 ●卵… 2 個 ●ほうれん草…20g ●チーズ…15g ●
塩・油…適量

①ボウルに卵を割入れ、茹でたほうれん草、チーズ、塩を加
えてよく混ぜる。②フライパンに油をひき、①の卵液を入れ
焼く。

調理時間

6品目で80分 853kcal

ポイント

千葉のしょう油、みりん、さば、さつまいも、梨、郷土
料理のピーナッツ味噌を使用し、千葉の魅力を詰め込み
ました。「まごわやさしい」を取り入れ、れんこん、ナ
ッツ、ごぼうなどの歯ごたえのある食材を使用した食べ
応えのあるお弁当です。

マセドアンサラダ

【材料】 ●さつまいも…40g ●にんじん… 30g ●ごぼ
う…20g ●梨…20g ●枝豆（冷凍）…15g ●マヨネー
ズ…適量

①さつまいも、ごぼうはサイコロ状に切り水にさら
す。
②にんじん、梨をサイコロ状に切る。③鍋に湯を沸か
し、さつまいも、ごぼう、にんじんを竹串が通るまで
茹でる。（5～8分）④③と梨、枝豆をマヨネーズで
和える。

れんこんのカレー風味

【材料】 ●れんこん…80g ●サラダ油…適量 ●カレ
ー粉…適量

①れんこんを一口大に切り水にさらす。②フライパン
にサラダ油をひき、れんこんを焼く。火が通ったらカ
レー粉をまぶす。

ブロッコリー・チーズサンドトマト

【材料】 ●ブロッコリー… 2 房 ●ミニトマト…
2 個 ●スライスチーズ… 1/3 枚

①ブロッコリーを洗って茹でる。②ミニトマトは
へたを取って洗う。③ミニトマトを半分に切り、
スライスチーズを挟む。