

千葉県学校給食会理事長賞

栄養満点！これが私のカムカム弁当



さつまいもとツナの炊き込みご飯

[材料] ●さつまいも… 1/2 本 ●米… 1 合 ●水…適量
●塩…少々●しょう油…大さじ1 ●だしの素…小さじ1/2
●ツナ… 1 缶

①さつまいもを洗って一口大にきり、水にさらす。②米を研ぎ、分量の水を入れる。③②に①のさつまいもツナ缶、塩、しょう油、だしの素を入れ炊飯する。

枝豆の卵焼き

[材料] ●枝豆… 15g ●卵… 3 個 ●牛乳…大さじ1 ●油…少々

①ボウルに卵と牛乳を入れ混ぜる。②フライパンに油をひき、①の卵液を薄く入れ、その上に枝豆を乗せる。③②を巻いていく。④②と③を繰り返す。

ほうれん草のおひたし

[材料] ●ほうれん草… 150g ●しょう油…適量

①ほうれん草を粗い、茎の部分と葉の部分に切り分ける。②鍋に湯を沸かし、沸騰したら茎を入れ1分茹でたら葉の部分を入れさらに1分茹でる。③②の水気を切り一口大に切る。④③にしょう油を入れ、味を整える。

調理時間

6品目で80分 908kcal

ポイント

子どもに人気のツナを大活用しました。また、れんこんのはさみ焼きは、肉と野菜が、同時に摂れ、豆腐を入れることでふんわり柔らかくに仕上がりに、かつ腹持ちも良いです。

きゅうりとツナのコーンサラダ

[材料] ●きゅうり… 1 本 ●ツナ… 1 缶 ●コーン… 100g ●マヨネーズ…大さじ1

①きゅうりを食べやすい大きさに切る。②ツナとコーンの汁気を切る。③きゅうりとツナ、コーンをマヨネーズで和える。

豆腐とひき肉入りれんこんのはさみ焼き

[材料] ●ひき肉… 100g ●れんこん… 1/2 本 ●豆腐… 1/2 丁 ●ねぎ…15g ●片栗粉…適量 ●しょう油…大さじ1 ●しょうが…小さじ1/2 ●みりん…大さじ1 ●油…適量

①れんこんは洗って6枚の輪切りにし、水にさらす。②豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ500w2分間温める。③ひき肉と細かく刻んだねぎ、②の豆腐を混ぜる。④③にみじん切りにしたしょうがを入れ、よく混ぜる⑤①のれんこんの水気を拭き、片面に片栗粉をまぶす。⑥⑤の片栗粉をまぶしてある側に④を乗せ、もう一枚のれんこんで挟む。⑦フライパンに油をひき、⑥を焼き目がつくまで焼く。⑧⑦を裏返し、蓋をして弱火で5分程度蒸し焼きにする。⑨⑧にしょう油とみりんを入れ煮つめる。

ミニトマト

[材料] ●ミニトマト… 6 個 へたを取って洗う。