

千葉県歯科衛生士会会長賞

いろいろもぐもぐ弁当

調理時間 7品目で
55分 922kcal

ポイント

子どもが大好きなハンバーグにはにんじんと玉ねぎのみじん切りを入れ栄養のバランスを取り入れました。トマトが苦手な子どもでも食べられるように湯むきし、種の部分も取り除きナポリタンの具として入れました。袖ヶ浦産の生落花生を使い、ほうれん草を少し甘めに調理しました。また、食感豊かなごぼうとれんこんを使ったきんぴらごぼう、見た目も可愛くとたこさんウインナーを入れ、彩り豊かなお弁当にしました。



ハンバーグ

〔材料〕 ●牛豚合挽肉… 200g ●玉ねぎ… 1/8 個 ●にんじん… 1/8 本 ●牛乳… 大さじ 1 ●パン粉… 大さじ 2 ●卵… 15g ●塩・こしょう… 少々 ●チーズ… 適量 ●油… 適量 ●酒… 適量

①パン粉を牛乳に浸しておく。②玉ねぎとにんじんを小さめのみじん切りにする。③ひき肉を良くこねて①、②と卵、塩、こしょうを加えさらに混ぜる。④③の種でチーズを包むようにして丸く成形する。焼くと縮むので、平らにし中心を指で軽く押しへこませる。⑤フライパンに油をひき、色づくまで両面焼いたら酒を入れふたをして弱火で蒸し焼きにする。

ほうれん草の落花生和え

〔材料〕 ●ほうれん草… 1/2 袋 ●落花生… 10 個 ●しょう油… 大さじ 1 ●砂糖… 大さじ 1 ●みりん… 少々 ●塩… 少々

①ほうれん草をよく洗い茎の方から青茹でする。②落花生を殻ごと茹で、茹であがったら殻から取り出して細かく刻む。③①を 5cm くらいに切る。④鍋に②、③としょう油、砂糖、みりん、塩を入れ、火にかけて味がしみこむまで煮詰める。

たこさんウインナー

〔材料〕 ●ウインナー… 2 本
①ウインナーの片側を 6 等分になるよう縦に切れ目を入れる。②竹串で目になるところに穴をあける。③フライパンに油をひき、②を焦げ目がつかないように均等に焼く。

ナポリタン

〔材料〕 ●パスタ… 80g ●ベーコン… 10g ●ミニトマト… 5 個 ●バター… 10g ●ケチャップ… 大さじ 4 ●コンソメ… 小さじ 1/2 ●塩・こしょう… 適量
①沸騰した湯に塩（分量外）を入れパスタをゆでる。②ベーコンは細切り、ミニトマトは半分にする。③フライパンを火にかけ、バターを入れ溶け切らないうちに②を入れ炒める。④ケチャップ、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。⑤④に①のパスタを入れ、よくからめる。

きんぴらごぼう

〔材料〕 ●ごぼう… 1/4 本 ●にんじん… 1/6 本 ●れんこん… 1/2 個 ●酒… 大さじ 1 ●しょう油… 小さじ 1 ●みりん… 小さじ 1 ●砂糖… 小さじ 1 ●ごま油… 適量 ●いりごま… 適量
①ごぼうはささがきにし、水にさらす。にんじんは千切りにする。れんこんはいちょう切りにする。②フライパンにごま油をひき、①を軽く炒め、酒、しょう油、みりん、砂糖を入れて煮詰める。③いりごまをふりかける。

俵おにぎり

〔材料〕 ●ご飯… 240g ●お好みのふりかけ… 適量
①ご飯とお好みのふりかけを混ぜる。②①を 4 等分にし、俵型に軽く握る。

枝豆

〔材料〕 ●枝豆（冷凍）… 適量
枝豆をさやから取り出し、串に通す。