

千葉県知事賞

～苦手なお魚・お野菜も
ちょっと食べてみようかな弁当～



調理時間 6品目で50分

ポイント

730kcal

子供が苦手とする魚や野菜を食べやすいように味付けにトマトケチャップやチーズ、カレー粉を使用しました。鯖の水煮缶は魚の骨がまるごと食べられるのでカルシウムが取れて、また、簡単に作れるので、我が家のお弁当にもよく登場していました。

●鯖とブロッコリーのグラタン風●

[材料] ●鯖の水煮缶…1/2 缶 ●ブロッコリー…1/2 房 ●赤パプリカ… 30g ●トマトケチャップ…少量 ●ピザ用チーズ…少量 ●パン粉…少量

- ①ブロッコリーは洗って塩ゆでする。赤パプリカは一口大に切る。
- ②容器の底にトマトケチャップを平にのばし、鯖、ブロッコリー、赤パプリカを並べ、ピザ用チーズ、パン粉をのせてオーブントースターで5分焼く。

●にんじんと梨のサラダ●

[材料] ●にんじん…1/3 本 ●梨…1/4 個 ●オリーブオイル…少量 ●はちみつ…少量 ●塩(分量外)

- ①梨千切り、にんじん千切りにし、にんじんは塩をふってしんなりさせる。
- ②しんなりしたにんじんは水で洗い、水分をしっかりとる。
- ③梨の水分もとり、にんじん、オリーブオイル、レモン汁、はちみつで和える。

●スパニッシュオムレツ●

[材料] ●卵…1 個 ●玉ねぎ…1/4 個 ●ベーコン… 50g ●じゃがいも…小 1/2 個 ●塩・胡椒…少量 ●オリーブオイル…大さじ1

- ①玉ねぎみじん切り、ベーコン粗みじん切り、じゃがいも千切りにする。(水に漬けない)
- ②オリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりするまで炒め、ボールに移して粗熱をとる。
- ③②で使ったフライパンの油をふきとり、新しいオリーブオイルを熱し、弱火でじゃがいもがカリカリになるまで焼き、溶いた卵に塩、胡椒①で炒めた物を入れて蓋をして 7、8 分焼き、裏返して 1、2 分焼く。

●高菜とじゃこのおにぎり●

[材料] ●ご飯… .300g ●高菜…適量 ●じゃこ…適量

- ①刻んだ高菜は水分をとり、じゃこと一緒にごはんに入れて混ぜておにぎりにする。

●リーフレタス・ミニトマト●

[材料] ●リーフレタス…1 枚 ●ミニトマト…2 個

- ①リーフレタス、ミニトマトは水洗いして水分をとる。
- ②ミニトマトはヘタをとる。

●ピーマンのカレー粉炒め●

[材料] ●ピーマン… 1 個 ●塩…少量 ●カレー粉…少量 ●サラダ油…少量

- ①ピーマンは千切りにする。
- ②油を熱し、ピーマンを炒め、塩、カレー粉で味つけをする

