

千葉県歯科医師会長賞

～ 彩りカムカム弁当～



調理時間 6品目で80分

ポイント

685kcal

子供向きなので、私が小さい時から好きな物を作りました。あまり火を使わず料理できます。炊き込みご飯の具を大きくすることで自然と沢山かむことができるように工夫しました。食材を多くし色々な食感を楽しみながら食べることができるようになりました。

●炊き込みご飯●

[材料] ●米…1合 ●れんこん…30g ●ごぼう…20g ●水…200ml ●にんじん…20g ●こんにやく…50g ●油あげ…1/2枚 ●めんつゆ2倍濃縮…大さじ2 ●みりん…大さじ1 ●塩…少々(お好み)
①米は水洗い30分浸水させ水気を切っておく。
②にんじん・れんこんは皮をむき1cm程の角切りにする。ごぼうはささがきにして5分水にさらして水を切る。
③油あげ、こんにやくは1cm程の角切り。
④米と分量通りの水、調味料を入れて軽くまぜ、具を全部入れて混ぜずにそのまま炊く。

●卵焼き●

[材料] A【・卵…1個 ●しょうゆ…少々 ●砂糖…小さじ1 A ●水…小さじ1】・サラダ油…少々
①Aを全てボウルに入れてよく混ぜる。
②玉子焼きフライパンにサラダ油を入れ弱火で熱し1を流し入れる。
③1度大きくはしで回し火が通るまえにはしからまいていく。
④巻き終わったらひっくり返し全体に火を通しながら形を整える。

●肉巻き●

[材料] ●にんじん…20g ●じゃがいも…1/2個 ●アスパラガス…1本 ●豚ロースうす切り…4枚 ●塩・胡椒…少々 ●ごま油 ●オイスターソース…大さじ1 ●すりおろしにんにく…小さじ1 ●砂糖…小1/2
①にんじん・じゃがいもを1cm角の棒状に切る。アスパラガスは4等分に切る。
②肉に①をまく。巻き終わりを下にして耐熱皿に入れ塩・胡椒をふり、ラップをして600Wで3分加熱。
③調味料を混ぜてから②にかけてラップをして600Wで3分加熱する。

●ポテトサラダ●

[材料] ●じゃがいも…1個 ●にんじん…10g ●枝豆…10g ●とうもろこし…10g ●きゅうり…10g ●塩・胡椒…少々 ●卵…1個 ●マヨネーズ…大さじ1
①なべに水と卵を入れ強火で5分程ゆでる。
②じゃがいもの皮をむき、1口大に切る。にんじんいちょう切り、きゅうりは輪切りにしておき、枝豆の皮も取っておく。
③①のなべに5分経ったらじゃがいもを入れ、4分したらにんじんを入れる。
④卵のからをむき1口大に切りボウルに入れる。じゃがいも、にんじんも湯を切りボウルに入れる。枝豆、とうもろこし、きゅうりを入れ、マヨネーズ、塩、胡椒で味を整える。

●きゅうりのあさづけ●

[材料] ●塩…少々 ●きゅうり 1/3本
①きゅうりを水洗いして乱切りし、塩1つまみふり、もむ。
②5~10分置き水分を切る。

●プチトマト●

[材料] ●トマト
①ヘタを取り洗う。