

千葉県栄養士会長賞

～楽しく噛める! 健康かみかみ弁当～

調理時間 6品目で31分

ポイント

680kcal

よく噛んで食べる、ベーコンとアスパラガス、れんこんを使いました。
また、チーズを焼くことで食感を変えたり、ご飯に枝豆や桜えびを入れたりすることで食感を楽しみながらよく噛めるようにしました。



●アスパラガスのベーコン巻き●

[材料] ●アスパラガス…60g ●ベーコン…160g
●塩・胡椒…適宜

- ①アスパラガスを下ごしらえし、食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンの上に①を置き巻く。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、②を入れ色がつくまで焼き、ふたをし、1~2分ほど蒸し焼きをし、塩・胡椒をふる。

●しらすのチーズ焼き●

[材料] ●釜揚げしらす…30g ●スライスチーズ…36g ●胡椒…適宜

- ①熱したフライパンにスライスチーズを置きチーズがふつふつしてきたらしらすを入れる。
- ②こんがりやけたら、胡椒をふる。

●ゆでブロッコリー●

[材料] ●ブロッコリー…30g ●塩…適宜

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ②水を沸騰させ、ブロッコリーを入れ、塩ゆでする。

●ひじきの煮物●

[材料] ●乾燥ひじき…10g ●油揚げ…4g
●にんじん…10g ●れんこん…5g ●サラダ油…2g ●水…100g ●和風顆粒だし…4g ●砂糖…4g ●みりん…12g ●しょうゆ…18g

- ①ひじきを水で戻し、にんじん、れんこん、油揚げを切る。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、にんじんとれんこんを入れ油を全体に馴染ませる。
- ③ひじきを加え、水気がなくなるまで炒める。
- ④油揚げを加え油を馴染ませる。
- ⑤水、和風顆粒だし、砂糖、みりん、しょうゆを加え混ぜながら煮る。
- ⑥水分が少しになったら火を止め、粗熱を取る。

●桜えびと枝豆のチャーハン●

[材料] ●白飯…150g ●卵…50g ●枝豆…30g
●桜えび…6g ●ごま油…4g ●しょうゆ…12g
●鶏ガラスープの素…4g ●塩・胡椒…適宜

- ①フライパンにごま油を入れ熱し、白飯を入れ全体に馴染ませる。
- ②溶き卵を入れ、白飯と合わせて混ぜる。
- ③枝豆を入れ、しょうゆ、鶏がらスープの素、塩、胡椒を入れ炒める。
- ④粗熱を取り、盛る。

●ミニトマト●

[材料] ●トマト…40g

- ①洗って水分を切り盛り付ける。

