

千葉県歯科医師会長賞

～見て食べて楽しい! 美味しい! 栄養満点弁当～



調理時間 6品目で90分

ポイント

680kcal

肉巻きにヤングコーンを使用し、お花をイメージして見た目も楽しくするように作りました。栄養面でもたんぱく質豊富なはんぺん、かまぼこ、卵や食物繊維豊富なさつまいも、蓮根、わかめ、オクラ、なめこ、そして千葉県の農林水産物である落花生や野菜を取り入れ、いろいろな食感が楽しめるお弁当にしました。

●落花生おこわ●

[材料] ●落花生…40g ●もち米…140g ●うるち米…150g ●枝豆(殻なし)…30g ●かまぼこ(赤) ●酒…大さじ1 ●水…480ml

- ①米を研ぎ、たっぷりの水につけておく。
- ②落花生は殻をむき、洗う。
- ③枝豆はゆでて殻をむく。かまぼこは0.5mm角に切る。
- ④炊飯器に水気を切った米、水、酒を入れて軽く混ぜ、②③を入れて炊く。

●肉巻き●

[材料] ●豚肉ロース(薄切り)…6枚 ●ヤングコーン…6本 ●にんじん…1本 ●スナップえんどう…70g ●ちくわ…4本 ●スライスチーズ…4枚 ●片栗粉…適量 ●a 醤油…大さじ4 ●みりん…大さじ4 ●砂糖…大さじ2 ●サラダ油…適量

- ①人参とスナップえんどうは細切りにし、さつと火を通す。
- ②ヤングコーンは水気を切っておく。
- ③肉を広げ、スナップえんどう、人参、ヤングコーンの順において巻き、片栗粉をまぶす。
- ④ちくわにチーズを詰めて2等分し、片栗粉をまぶす。
- ⑤油を熱して③④を焼き、aを絡める。

●蓮根とさつまいものバター醤油●

[材料] ●さつまいも…1/2 ●れんこん…20g ●バター…20g ●うすくち醤油…大さじ1

- ①さつまいもは輪切り、蓮根はいちょう切りにして火を通す。
- ②フライパンにバターを入れ、①を入れて焼き、しょうゆを絡める。

●かぼちゃのスパニッシュオムレツ●

[材料] ●卵…3個 ●玉ねぎ…1/4個 ●かぼちゃ…60g ●ロースハム…2枚 ●塩胡椒…少々 ●サラダ油…大さじ2

- ①玉ねぎはみじん切りにして炒める。カボチャは1cm角に切り、火を通す。ハムも1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、カボチャを少し焼き目がつくまで焼く。

●えびとはんぺんのカリふわ焼き●

[材料] ●はんぺん…1袋 ●むきえび…50g ●グリンピース…5g ●マヨネーズ…大さじ1/2 ●片栗粉…大さじ1 ●サラダ油…大さじ1 ●塩…小さじ1/3

- ①えびを1cm角に切り、はんぺんを潰して混ぜ、グリンピース、塩、片栗粉を加え、油を熱したフライパンで焼く。

●オクラとわかめのポン酢和え●

[材料] ●わかめ…20g ●きゅうり…1/2本 ●なめこ…20g ●オクラ…2本 ●ポン酢…20ml ●塩…小さじ1/3 ●ゴマ…少々

- ①オクラを茹で、0.5mm幅に切る。
- ②わかめは一口大にざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③なめこは熱湯にさっとくぐらせる。
- ④ボウルに全ての材料を混ぜ合わせ、ゴマをふりかける。

