千葉県学校給食会理事長賞

～夏のヘルシー弁当～

調理時間　5 品目で 60 分

ポイント

876kcal

れんこんハンバーグでは、れんこんの穴までしっかりと肉を詰め込み、最後までおいしく食べられるようにした。今回はよく噛み、お肉だけでなく魚もとれ、千葉県産のにんじん・ごぼう・オクラを使いました。ごはんに関しても単品だけでもおいしく食べられるようにサバを入れた混ぜご飯にしました。

●オクラの豚バラ巻き●

[材料]●オクラ…4 本 ●豚肉…4 枚 ●塩胡椒・片栗粉…適量●しょうゆ…大さじ 2 ●みりん…大さじ 1●砂糖…大さじ 1 ●酒…大さじ 1

❶オクラを茹でる。
❷①を豚バラで巻く。
❸ 巻き終わったオクラと豚バラに片栗粉を振る。
❹中火で③を焼く。
❺③を焼いている間にしょうゆ・みりん・砂糖・酒を混ぜておく。
❻豚肉に火が通ったら、油をキッチンペーパーで吸取り⑤を入れてよく絡めたら完成。

●れんこんハンバーグ●

[材料]●れんこん…1 節●サラダ油…大さじ 1 ●酒…大さじ 1 ●砂糖…大さじ 1/2●しょうゆ…大さじ 1●片栗粉…適量●みりん…大さじ 1 ●ひき肉… 150g●大葉…5 枚●おろししょうが…少々●片栗機…小さじ 1●塩胡椒…少々

❶れんこんを好みのサイズで切る（大体 5㎜くらいがオススメ）そしたら水にさらす。
❷大葉をみじん切りにする。
❸ひき肉におろししょうが、片栗粉、塩胡椒、大葉を加えてこねる。
❹れんこんに片栗粉を振りかけ③をれんこんで挟み、全体的に片栗粉をまぶす。
❺中火で焼き色が付くまで焼く（両面）。そしたらフタをして弱火で肉に火が通るまで加熱する。
❻⑤に火が通ったら、酒・砂糖・しょうゆ・みりんを混ぜたタレを絡めて完成。

●キンピラゴボウ●

[材料]●ごぼう ...150g ●にんじん ...50g ●ごま油 ... 大さじ 1●白ごま…適量 ●しょうゆ ... 大さじ 1●砂糖 ... 大さじ 1/2

❶ごぼうは皮をこすぐ。
❷そのごぼうを 5 ㎝感覚で細切りにする。
❸にんじんも同じ感覚で細切り。
❹ フライパンにごま油を入れて、②③炒める。
❺④に砂糖・しょうゆを入れて少し炒める。
❻⑤にごまを入れて完成。

●卵焼き●

[材料]●卵 ...2 個 ●砂糖…大さじ 1

❶卵を 2 個混ぜて砂糖を入れて焼く。完成。

●サバご飯●

[材料]●焼きサバ…半身●ごま…適量●大葉…5 枚●だししょうゆ…適量●ご飯…200g

❶サバをほぐす
❷大葉をみじん切りにする。
❸ごはんに①②、だししょうゆ・ごまを入れて完成。