

# 千葉県歯科衛生士会長賞

～健康かみかみ弁当～

調理時間 5品目で55分



## ポイント

899kcal

肉巻きで使う野菜ににんじんやいんげんを選んだり、きんぴらごぼうの具を少し大きめに切ったり、卵焼きベーコンを入れたりすることで、噛む回数が増える。ご飯とおかずをレタスで分けたり、ミニトマトや枝豆も入れて、彩りも良くなる。

## ●野菜の肉巻き●

[材料] ●豚ロース薄切り…100g ●にんじん…1/3 ●いんげん(冷凍)…8本 ●★醤油…大さじ1 ●★みりん…大さじ1 ●★砂糖…大さじ1 ●料理酒…小さじ2

- ① にんじんを細切りにし、いんげんは解凍して肉の大きさに切る。
- ② ★を合わせておく。
- ③ 肉ににんじんといんげんを巻く。
- ④ サラダ油を熱したフライパンで③を焼く。閉じ目が下になるように。両面を焼く。
- ⑤ 酒を入れて蓋をして蒸し焼きする。
- ⑥ ②を入れて絡める。

## ●ベーコン入りの卵焼き●

[材料] ●卵(M)…3個 ●薄切りベーコン…4枚 ●牛乳…大さじ1 ●塩胡椒…適量 ●サラダ油…適量

- ① 卵を溶いて、牛乳と塩胡椒を入れて混ぜる
- ② フライパン(卵焼き器)にサラダ油をひいて、ベーコンを焼く。焼けたら一度取り出し、フライパンの余計な油と汚れを拭く。
- ③ 1/4の量の卵をフライパンに流し入れ、ベーコンを1枚のせて巻く。

## ●きんぴらごぼう●

[材料] ●ごぼう…1/2本 ●にんじん…1/3本 ●れんこん…1/3個 ●★砂糖…各 ●★みりん…小さじ2 ●★しょうゆ…～ ●★本だし…大さじ1 ●白いりごま…適量 ●ごま油…大さじ1

- ① ごぼうはささがきにして水にさらす。れんこんはいちょう切りにして水にさらす。にんじんは細切りする。
- ② フライパンを中火で熱してごま油をひき、野菜を入れる。ごぼうとれんこんは水気を切ってから、ごぼうがしんなりするまで炒める。
- ③ ★を入れて汁気がなくなるまで中火で炒める。
- ④ 火を止めて白いりごまをさっと合わせる。

## ●ゆかりご飯●

[材料] ●ご飯…300g ●ゆかり…適量

## ●その他●

[材料] ●ミニトマト…3～5個 ●枝豆…5～6粒 ●レタス…1～2枚

