

千葉県調理師会理事長賞

ちば大好き弁当



栗ごはん

材料：米 1 合 / みりん、酒 大さじ 1/2 / 塩 小さじ 1/2
ごま(黒) 適量

昆布 5cm1 枚 / 栗 10 個

- ① 米を研ぎ、みりん、酒、塩、昆布を入れ、炊飯器 1 合の目盛まで水を入れて、栗をのせて炊飯する。
- ② 器に盛り、黒ごまをかける。

枝豆入り卵焼き

材料：卵 3 個 / 枝豆(さやから外して)30g / 砂糖 大さじ 1
塩 少々

- ① ボウルに卵を割り入れて混ぜる。
- ② ①に他の材料も入れて混ぜる。
- ③ フライパンで焼く。

梨の生姜焼き

材料：梨 1/4 個 / 豚バラ薄切り肉 4 枚
おろししょうが 小さじ 1/2 /
しょう油、酒、みりん 各大さじ 1

- ① 梨は皮をむき芯を取る。
- ② しょうが、しょう油、酒、みりんを合わせておく。
- ③ 豚バラ薄切り肉で梨を巻き、フライパンで両面焼く。
- ④ ③に②を流し入れ、照りが出るまで煮詰める。

小松菜のピーナッツ和え

材料：小松菜 2 株(60g) / にんじん 20g / ピーナッツ(砕いたもの) 小さじ 3 / しょう油 小さじ 1 / 砂糖 小さじ 1

- ① 小松菜は 3cm くらいの長さ、にんじんは 3cm くらいの長さで細切りにして茹でる。
- ② ①とピーナッツ、しょう油、砂糖を混ぜたものと和える。

調理時間 7 品目で 70 分

ポイント

870Kcal 食塩相当量 3.6g

※すべて千葉県の食材を使用しました。また、栗ご飯やさつまいものハチミツレモン煮、大根とにんじんの甘酢漬けなど前日準備しておけるものを意識しました。前日準備や同時調理をするので 70 分もかからずできますと思います。旬の食材を取り入れることで、季節を感じ、栄養満点にしました。

さつまいものハチミツレモン

材料：さつまいも 1cm(輪切り)×2 枚
ハチミツ 大さじ 1 / レモン汁 小さじ 1/3 / 水 150ml

- ① さつまいもは半分に切り、水にさらす。
- ② 鍋に材料を全て入れ、さつまいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 照りが出るまで煮詰める。

山芋のいそべ揚

材料：山芋 60g / のり 5×7cm を 4 枚 / 塩 適量
揚げ油 大さじ 3

- ① 山芋は皮をむきすりおろす。
- ② ①を 1/4 量ずつのりで挟んで揚げ油で揚げ焼きにする。
- ③ 塩を適量ふりかける。

大根とにんじんの甘酢漬け

材料：大根(輪切り)5 mm幅 1 枚 / にんじん(輪切り)5 mm幅
1 枚 / 酢 大さじ 1 / 砂糖 大さじ 1.5 / 塩 小さじ 1/4

- ① 大根とにんじんは皮をむき、酢、砂糖、塩を合わせた甘酢に一晩漬ける。
- ②好きな形に型抜きする。