

千葉県歯科衛生士会長賞

韓国風弁当



調理時間 4 品目で 45 分

ポイント

737Kcal 食塩相当量 4.0g

※ところどころシャキシャキの野菜を使っ
ていて、歯ごたえのあるようにしました。
れんこん、にんじん、たくあん、枝豆、か
まぼこが噛むことをサポートする食材とし
て使用しました。おいしく、歯に良いお弁
当ができました。

ほうれん草のナムル

材料：ほうれん草 1/2 / 塩 適宜 / ごま油 大さじ 1 /
ごま、しょう油 各小さじ 1 / うま味調味料 少々

- ①ほうれん草を茹でる。
- ②①を 3 等分に切る。
- ③各調味料と②を和える。

かまぼこクリームチーズ

材料：かまぼこ 20g / クリームチーズ 20g

- ①かまぼこクリームチーズを 1 cm 角に切る。
- ②串に交互に通す。

韓国風レンコンのきんぴら

材料：れんこん 50g / 長ねぎ 1/6 本 / 枝豆 10g / コチュ
ジャン大さじ 2/3 / しょう油 大さじ 1.5 / 酢、ごま油 大
さじ 1 / ごま 小さじ 1

- ①れんこんは皮をむいて、薄いいちょう切りにする。
長ねぎはみじん切り、枝豆は茹でて、豆を出しておく。
- ②各調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油をひき、中火でれんこんを炒める。
軽く炒めたら②を入れる。
- ④③に長ねぎ、枝豆を入れる。

韓国風のり巻き

材料：ご飯 1 合 / ごま油 大さじ 1 / ごま 大さじ 1 /
塩 適量 / 牛肉 50g / 小松菜 50g / たくあん 50g / にん
じん 1/3 / 卵 1 個 / のり 1 枚 / 炒りごま 大さじ 1
ごま油、塩 適量 / A[砂糖 小さじ 1 / みりん 小さじ 1 /
塩 小さじ 1/4] B[焼き肉のたれ 大さじ 1 / コチュジ
ャン 小さじ 1] C[鶏がらスープ、ごま油、コチュジ
ャン 各小さじ 1/2]

- ①卵を溶いてAの調味料を入れて、卵焼きを作る。
- ②にんじんは細切りにして、フライパンにごま油、塩、炒
りごまを入れてさっと炒める(シャキシャキするように)。
お皿に移す。
- ③牛肉を細かく切り、②のフライパンにごま油、Bの調味
料を入れて炒める。
- ④小松菜はさっと下茹でをしてからキッチンペーパーで
しっかりと絞り、Cの調味料で和える。
- ⑤温かいご飯にごま油、ごま、塩を入れ、よく混ぜる。
- ⑥巻き簾の上のにりをのせ、その上に⑤のご飯を手前
から 3/4 くらいまで均一にのせて、①、②、③、④、
たくあんの具をのせて巻く。
- ⑦⑥を 15 分くらい放置したのち、1 口サイズに切る。