

# 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。