

# 千葉県知事賞

～健康かみかみ弁当～



調理時間

6品目で37分

858Kcal

食塩相当量 2.9g

ポイント

※サンドイッチには、千葉県でよくとれるピーナッツやにんじん・枝豆などを入れ、かみごたえのある、見た目もかわいいクルクルサンドイッチにしました。また、歯を丈夫にする栄養素（ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・たんぱく質など）を多く入れ、バランスのよいお弁当にしました。

## カレー風になんじんサンド

材料：にんじん 100g /カレー粉 1g/酢 15g/サラダ油 6g /黒こしょう 適宜/バター 適宜/食パン 10枚切り 1枚

- ① にんじんの皮をむき せん切りにする。
- ② ①に塩をふり、水分が出るのをまつ。
- ③ ②の水分をきり、カレー粉・酢・サラダ油・黒こしょうを混ぜあわせる。
- ④ 食パンの耳を切り バターをぬり①をのせクルクルとまく。

## ツナと枝豆サンド

材料：枝豆 30g/ツナ缶 70g/マヨネーズ 7g /レモン果汁 適宜/塩こしょう 適宜 /食パン 10枚切り 1枚

- ① ツナの油をきり、マヨネーズ・レモン果汁・塩こしょうを混ぜ合わせ枝豆を入れる。
- ② 食パンの耳を切りバターをぬり①をのせクルクルとまく。

## ピーナッツとレーズンサンド

材料：ピーナッツ 20g/レーズン 20g /ピーナッツクリーム 5g/食パン 10枚切り 1枚

- ① ピーナッツとレーズンを細かく切る。
- ② 食パンの耳を切り バターをぬり①をのせクルクルとまく。

## れんこんとチーズの肉巻き

材料：れんこん 130g/スライスチーズ 20g /豚バラ薄切り肉 100g/小麦粉 9g/塩こしょう 適宜/酒 15g/みりん 6g/砂糖 3g/しょう油 18g /サラダ油 12g

- ① れんこんを半月切りにし、水にさらす。
- ② 豚肉に小麦粉をまぶし、れんこんでチーズをはさみ、豚肉でまく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

## さつまいものメープルバター

材料：さつまいも 50g/メープル 適宜/バター 適宜

- ① さつまいもを一口大に切りゆでる。
- ② ①をバターでいため、メープルをからめる。

## ブロッコリー・プチトマト

材料：ブロッコリー 60g/塩 少量/プチトマト 20g

- ① ブロッコリーを小房に分け、塩ゆでする。
- ② プチトマトを洗ってヘタをとる。