

千葉県歯科医師会会長賞

千葉の野菜を使った栄養バランス弁当



調理時間
5品目で40分

820Kcal

ポイント

※千葉県のほうれん草、大根、にんじん、枝豆を使用しました。全体的に彩りよく野菜の栄養を多く摂れます。また、肉や魚を入れたことで、たんぱく質などバランスの良いお弁当を作りました。

大根照り肉巻き

材料：豚バラ薄切り 10枚 / 大根 200g / 大葉 10枚 / 片栗粉 小さじ1 / 塩・こしょう 適量 / 酒 小さじ1 / [砂糖 大さじ1/2 / しょう油 大さじ1/2 / 酒 大さじ1 / みりん 大さじ1 / コチュジャン 大さじ1 / 油 適量]

- ① 大根を細切りにする。
- ② 豚バラ肉に塩、こしょう片栗粉をまぶす。
- ③ ②に大葉を敷き、①を適量のせて、手前から巻く。
- ④ 油をひいたフライパンに、豚肉の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。焼き色がついたら、酒を入れ蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにする。
- ⑤ 砂糖、しょう油、酒、みりん、コチュジャンを混ぜ合わせ、④に回し入れ全体にからむまで炒め煮する。

大根とにんじんのごま炒め

材料：大根 1/3本 / にんじん 1/3本 / ごま油 大さじ1 / 白すりごま 大さじ1 / 酒 大さじ1/2 / みりん 大さじ1/2 / しょう油 大さじ1/2

- ① 大根とにんじんを細切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、中火で熱して大根とにんじんを入れしんなりとするまで2分程炒める。
- ③ ②に鮭、みりん、しょう油、白すりごまを入れて、全体がなじむまで炒める。

卵焼き

材料：卵 2個 / 砂糖 大さじ1 / 塩 小さじ1/2 / 油適量

- ① ボウルに卵を割り溶きほぐす。砂糖、塩を入れ混ぜる。
- ② 卵焼き器に油をひき熱する。半分くらいの量の卵を入れ、全体に広げる。半熟状になったら手前に折り、残りの卵を入れ同様に手前に折り焼く。

ほうれん草のごま和え

材料：ほうれん草 200g / 白すりごま 大さじ3 / 砂糖 小さじ2 / しょう油 小さじ2 / 和風顆粒だし 小さじ1 / 塩 適量

- ① ほうれん草を洗い、青茹でする。
- ② 加熱したほうれん草をサッと水洗いして水気をよくしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ① ボウルに白すりごま、砂糖、しょう油、顆粒だし、塩を入れて混ぜ、②のほうれん草を加えて和える。