

千葉県歯科医師会会長賞

もりもりびたみうむ弁当



調理時間
8品目で62分

472Kcal

ポイント

※千葉県の農水産物であるさんま、さつまいも、枝豆、ほうれん草を材料に取り入れました。カルシウムを多く含む食品とカルシウムの吸収を助けるビタミン C,D,K を多く含む食品をたくさん使い、もりもり食べて、骨や歯を強くするようなメニューです。子どもも楽しんでたべられるようにさんまの骨を使ったカレーせんべいを入れたのがポイントです。

さんまの梅ロール

材料：さんま 50g / しょう油 2g / 酒 2g / しょうが汁 1g / 大葉 1g / 梅干し 5g / マヨネーズ 1g / 片栗粉 4g / 揚げ油 適量

- ① さんまを3枚おろしにし、しょう油、酒、しょうが汁を合わせたものに10分漬ける。
- ② 大葉を半分に切る。梅干しをたたいてマヨネーズと合わせておく。
- ③ さんまの頭側を手前、皮を下にして置き、②を乗せて巻く
- ④ 片栗粉をまぶす。
- ⑤ 180℃の油で揚げる。

さんまの骨カレーせんべい

材料：さんまの骨 3g / 片栗粉 少量 / カレー粉 少量 / 揚げ油 適量

- ① さんまを3枚におろしたときに出た骨を使う。
- ② ①を食べやすい大きさに切り、片栗粉、カレー粉をまぶす。
- ③ 油でカリッと揚げる。

さつまいものレモン煮

材料：さつまいも 50g / 砂糖 9g / レモン汁 10g / 水 適量

- ① さつまいもを1cm幅の大きさに切り、鍋に入れ、水をひたひたに入れる。
- ② ①に砂糖、レモン汁を入れて火が通るまで中火で煮る。

ほうれん草の和え物

材料：ほうれん草 50g / しょう油 2g / 白すりごま 2g / ちりめんじゃこ 少量 / かつお節 少量

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② しょう油、白すりごま、ちりめんじゃこ、かつお節を加え、よく混ぜ合わせる。

エビマヨ卵焼き

材料：卵 30g / 干しエビ 3g / マヨネーズ 4g / サラダ油 適量

- ① 干しエビをすりつぶし、マヨネーズと溶き卵と合わせる。
- ② 卵焼き器に油をひき、卵焼きを作る。

カラフルピック

材料：枝豆 2g / コーン 2g

- ① ピックにゆでた枝豆とコーンを交互に刺す。

星形チーズ

材料：プロセスチーズ(スライスチーズ) 15g

- ① チーズを星形に抜く。

鮭ご飯

材料：鮭フレーク 60g / ご飯 160g

- ① ご飯に鮭フレークを混ぜる。