

千葉県歯科医師会会長賞

かみかみ千産千消弁当

調理時間
5品目 57分

629Kcal

ポイント

千葉県産の豚肉、あじ、米、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、いんげんを使用しました。なめろうバーグはたたくときに小骨も一緒にたたいているので、カルシウムをとることもできます。また、身を取ったあとの骨は捨てずに油で2度揚げすることで、おやつにもおつまみにも利用できる骨せんべいになります。



あじのなめろうバーグ

[材料] ●小あじ…60g ●大葉…2枚 ●しょうが…3g

●みそ…5g ●油…適量

①大葉1枚は縦半分に切る。もう1枚はしょうがとみじん切りにする。②あじを3枚におろして皮を剥ぎ、ぶつ切りしてから軽くたたく。③②にみじん切りにした大葉としょうが、みそを入れ、混ぜながらたたく。④③がよく混ざったら小判型に2個成形する。⑤④を①で縦半分に切った大葉で包み、油をひいたフライパンで焼く。

きんぴらご飯

[材料] ●水煮れんこん…30g ●にんじん…15g ●水…100ml ●砂糖…20g ●しょう油…15ml ●ご飯…280g

①水煮れんこんとにんじんをひと口大に切る。②鍋に水、砂糖、しょう油と①を入れ、煮汁が少し残るくらいまで煮る。③②をご飯と混ぜる。

卵焼き

[材料] ●卵…2個 ●砂糖…20g ●油…適量

①ボウルに卵を割り、砂糖を入れ混ぜる。②フライパンに油をひき、①を焼く。

とうもろこし天

[材料] ●とうもろこし…20g ●玉ねぎ…30g ●小麦粉…適量 ●水…適量 ●揚げ油…適量

①とうもろこしを芯から削ぐ。玉ねぎは1cm程度の角切りにする。②水で溶いた小麦粉に①を入れ、油で揚げる。

いんげんとにんじんの肉巻き

[材料] ●豚ロース薄切り肉…2枚 ●にんじん…20g ●いんげん…30g ●ごま油…適量 ●しょう油…適量

①いんげんは両端を切り、にんじんはいんげんと同じ長さの細切りにする。②①を電子レンジ500wで1分加熱し、粗熱を取る。③②を豚肉で巻き、ごま油をひいたフライパンで焼く。④火が通ったら、しょう油で味付けする。