

千葉県歯科医師会会長賞

孫に贈るお弁当



シャキッといわしバーグ

[材料] ●いわしすり身…50g ●れんこん…10g●にんじん…10g ●ごぼう…10g ●小ねぎ…少々●しょうが…少々 ●塩・こしょう…少々 ●カレー粉…小さじ 1/3 ●白すりごま…小さじ 1 ●片栗粉…大さじ 1 ●油…適量

①いわしすり身に塩、こしょう、おろししょうが、カレー粉、白すりごま、片栗粉を入れよく混ぜる。②れんこん、小ねぎは細かく切り、にんじん、ごぼうは細い千切りにする。③①と②を混ぜ合わせ、丸く薄いせんべい状にしたものを 6 枚作る。④フライパンに油をひき、③を入れて上下返しながらか 5～6 分焼く。

ポパイ団子

[材料] ●豚ひき肉…50g ●ほうれん草…1/5 把 ●あらびきピーナッツ…大さじ 1 ●赤みそ…小さじ 1/2 ●砂糖…小さじ 1 ●小麦粉…大さじ 1/2 ●パン粉…適宜 ●揚げ油…適宜

①ほうれん草はさっとゆで、水にさらし水気をよく絞ってみじん切りにする。②豚ひき肉に赤みそ、あらびきピーナッツ、砂糖、小麦粉を加え、よく混ぜる。そこへ①も加えさらに混ぜる。③②を 4 等分に丸くまとめ、パン粉をつけて、170～180 度の揚げ油で 7 分間揚げる。

調理時間
5 品目で 55 分

554Kcal

ポイント

おすすめはポパイ団子です。孫の大嫌いなほうれん草を食べやすい団子にしました。こうすると喜んで食べてくれます。

梨とパプリカのピクルス

[材料] ●梨 (小) …1/4 個 ●パプリカ (赤) …30g ●パプリカ (黄) …30g ●酢…40ml ●水…80ml ●砂糖…16g ●塩…小さじ 1/3

①酢、水、砂糖、塩を鍋に入れ煮立て、煮立ったら火から下ろし冷ましておく。②梨は皮をむき、くし型に 6 等分に切る。③赤と黄色のパプリカは 1cm 巾のくし型に切る。④①に②と③を入れて 1～2 時間程度漬ける。

レタス ミニトマト

[材料] ●レタス…適量 ●ミニトマト…2 個
洗って水分を切り、盛りつける。

ご飯

[材料] ●ご飯…300g ●黒ごま…少々
ご飯を盛りつけ、黒ごまをふりかける。