

千葉県歯科衛生士会長賞

夏バテ予防弁当

ポイント

調理時間
5品目で
25分

537Kcal



体力低下した時などにニラを食べることで元気が出ます。お弁当の定番、卵焼きにニラを加えて食べやすくしました。暑い季節は食材にも気をつけないといけないので、しっかり火を通すこと、水分を取ることを大事に考えました。

夏の暑さで食欲が低下しても、しっかりお肉を食べられるように梅肉で工夫し、塩分も摂れて、食欲も出ることを意識しました。

お弁当作りで大事なことは、時間をあまりかけずに作るのだと思っています。

大葉梅肉ロール

- 〔材料〕 ●豚ロースうす切り肉…6枚 ●大葉…6枚 ●梅干し…3個
- ①豚肉を沸騰したお湯でさっと茹で、その後冷水にくぐらせる。
 - ②梅干しの果肉を包丁で叩いて細かくする。
 - ③①の水分を拭き取り、大葉をのせ②の梅肉を塗る。
 - ④③をくるくるとロール状に巻く

にら入り卵焼き

- 〔材料〕 ●卵…2個 ●にら…2本 ●めんつゆ…小さじ2
- ①にらを5mm幅に切る。
 - ②ボウルに卵を割りほぐし、めんつゆを入れる。
 - ③②に①を入れ、フライパンに油をひき焼く。

焼き魚（鮭）

- 〔材料〕 ●鮭（小さめ）…2切れ
- ①魚焼きグリルで鮭を焼く。

わかめご飯

- 〔材料〕 ●ご飯…200g ●わかめご飯の素…小さじ2
- ①ボウルにご飯を入れ、わかめご飯の素を入れ混ぜる。

レタス ミニトマト

- 〔材料〕 ●レタス…少々 ●ミニトマト…2個
- ①レタス、ヘタを取ったミニトマトを洗い、水分をふき取る。