

千葉県栄養士会会長賞

すくすく弁当

920Kcal

調理時間
5品目で111分

ポイント

肉と魚の両方を取り入れ、野菜も多めに取り入れた。彩を豊かにし、見た目のも美味しそうに見えるようにした。



いわしとポテトのフライ

[材料] ●いわし…2尾 ●じゃがいも…1/2個 ●バター…5g ●牛乳…25ml ●塩・こしょう…少々 ●パン粉…大さじ3 ●カレー粉…少々 ●揚げ油…適量

①いわしは頭と腹を切り落としわたを取り除き、流水でよく洗い水気を拭く。開いたら骨と尾を取り、半分に切る。②じゃがいもは洗い、皮をむき芽を取り除きやわらかくなるまで茹でる。やわらかくなったらボウルに入れてなめらかになるまでつぶす。そこにバター、牛乳、カレー粉を入れてよく混ぜる。③いわしを広げて塩、こしょうををふる。②のじゃがいもを適量のせ巻く。巻き終わりを楊枝で止める。④パン粉をまぶし、180度の油で揚げ、最後に楊枝を抜く。

野菜のピクルス

[材料] ●ゴーヤ、パプリカ、きゅうり、ピーマン、ミニトマト、にんじん…適量 ●昆布…5cm ●リンゴ酢…200ml ●酒…50ml ●水…100ml ●砂糖…大さじ5 ●塩…少々

①鍋に昆布、リンゴ酢、酒、水、砂糖、塩を入れ火にかけて、溶けるまで温める。②ゴーヤは輪切りにし種を取り、にんじんは皮をむく。にんじん、パプリカ、ピーマン、きゅうりはスティック状に切る。③切った野菜とミニトマトを瓶に詰め、冷ました①を野菜が浸かるくらい入れ、冷蔵庫で漬けておく。

肉巻きチーズおにぎり

[材料] ●ご飯…300g ●チーズ…適量 ●豚バラ肉…6枚 ●塩・こしょう…少々 ●砂糖…大さじ2 ●みそ…小さじ1/2 ●ごま油…大さじ1 ●しょう油・酒・みりん…各30ml ●油…適量

①ご飯を6等分にし、中にチーズを入れ、俵型にする。②①を豚バラできつめに巻いて塩、こしょうをふる。③油をひいたフライパンで②をカリカリのきつね色になるまで焼く。④しょう油、酒、みりん、砂糖、みそ、ごま油を混ぜ、③に加

枝豆の卵焼き

[材料] ●枝豆…8さや ●塩…適量 ●卵…2個 ●砂糖…小さじ2 ●ぬるま湯…小さじ1 ●白だし…小さじ1/2 ●サラダ油…適量

①ぬるま湯で砂糖を溶かし、卵、白だしを加えてよく溶き混ぜる。②枝豆は塩を入れた湯でゆで、豆をさやから取り出す。③フライパンに油をひき①の卵液を1/3入れ、そこに枝豆も入れ巻くという行程を3回繰り返す。④まな板に移し、切り分ける。

かぼちゃとなすのトマトグラタン

[材料] ●玉ねぎ…1/8個 ●かぼちゃ…4片 ●なす…1/2個 ●トマト…1/2個 ●サラダ油…大さじ1 ●コンソメ…大さじ1/4 ●砂糖…大さじ1/2 ●バター…12g ●ブラックペッパー…適量 ●牛乳…25ml ●チーズ…適量

①玉ねぎは薄切り、なすは半月切りにし、水にさらす。かぼちゃはわたと皮をそぎ切り、一口大に切り軽く下茹でする。トマトはざく切りにする。②フライパンに油をひき、玉ねぎとなすを炒める。ある程度火が通ったらかぼちゃを入れ軽く炒め、トマトを加えてよく混ぜる。ここへコンソメ、砂糖、バター、ブラックペッパーを加えてコトコト煮込む。③15分程煮込んだら牛乳を加えてさらに煮込む。水分がとんで煮詰まったら火を止める。④③を耐熱容器に移し、チーズをのせ、190度に予熱したオーブンで15分程度焼く。