

千葉県知事賞

～たっぷり野菜とれんこんシャキシャキつくね～



れんこん入りつくね

[材料] ●鶏ひき肉…150g ●れんこん…100g ●しょう油…大さじ 1/2 ●酒…大さじ 1/2 ●みりん…大さじ 1/2 ●片栗粉…大さじ 1/2 ●パン粉…大さじ 1 と 1/2 ●サラダ油…適量

(たれ) ●しょう油…大さじ 1 ●酒…大さじ 1 ●砂糖…大さじ 1 ●すし酢…大さじ 1/2 ●片栗粉…小さじ 1/2

①れんこんをみじん切りにする。②ボウルに①のれんこんとひき肉としょう油、酒、みりん、片栗粉、パン粉を入れ、練り混ぜる。③②をひと口大に成形する。④フライパンに多めの油を入れ、③を弱火でこんがり焼く。⑤④の火を止め、片栗粉を除いたたれの材料をすべて入れ、弱火でひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

新しょうがとごまの混ぜ込みご飯

[材料] ●お米…1 合 ●新しょうが…お好みの量 ●ごま…少々 ●酢…大さじ 1 と 1/2 ●大葉…3～5 枚

①お米を炊く。②新しょうがと大葉を細かく刻む。③炊きあがったご飯に、②とごま、酢を入れて混ぜる。

卵焼き

[材料] ●卵…1 個 ●砂糖…小さじ 1 ●牛乳…小さじ 1 ●油…適量

①ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる。②フライパンを加熱し、温まったら油をひき①の 1/3 量を流し入れ、固まってきたら巻く。③②の行程をあと 2 回繰り返す。焼きあがったら形を整える。

調理時間

6 品目で 60 分

709Kcal

ポイント

※つくねの中に入れるれんこんを歯ごたえがあるように大きめに切りました。ご飯とつくねの間に大葉を仕切りに使用したので抗菌しながら最後は食べられる工夫をしました。

ブロッコリーとベーコンの炒め物

[材料] ●ブロッコリー…2 房 ●ベーコン…20g ●にんにく…1/3 かけ ●サラダ油…大さじ 1/3 ●しょう油…小さじ 1/3 ●塩・こしょう…少々

①ブロッコリーは耐熱容器に入れ、軽くラップをかけ、500w で 1 分半～2 分加熱する。②フライパンにサラダ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが立つまで弱火で炒める。③②に細切りにしたベーコンを加えてじっくり炒める。④③に①のブロッコリーを加え、中火で炒める。最後にしょう油、塩、こしょうを加えてサッと炒める。

にんじんサラダ

[材料] ●にんじん…小 1/3 本 ●塩・こしょう…少々
①にんじんは皮をむかずに、スライサーで千切りにする。②①を耐熱容器に入れ、電子レンジ 500w で 30 秒加熱する。③②に軽く塩・こしょうで味付けをする。

ゆで枝豆

[材料] ●枝豆…10 さや ●塩…適量
枝豆の両端を切り落とし、塩ゆでする。