

千葉県調理師会理事長賞

よく噛んで食べる野菜たっぷり弁当



枝豆ご飯

[材料] ●米…1合 ●枝豆（さやから出したもの）…40g
●だし昆布…1枚 ●塩…少々 ●酒…大さじ1/2
①枝豆は塩ゆでして、豆を取り出し、薄皮も取っておく。②米を研ぎ、昆布を入れ、既定量より少なめの水に30分くらい浸水させる。③②に塩、酒を加え炊飯する。④ご飯が炊けたら、昆布を取り出して枝豆を加え、切るように混ぜる。

おくらの肉巻き

[材料] ●おくら…3本 ●豚ロース薄切り肉…3枚 ●塩・こしょう…少々 ●片栗粉…適量 ●しょう油…小さじ2 ●みりん…小さじ1 ●砂糖…小さじ1 ●酒…小さじ1 ●油…適量
①おくらは洗いガクを取る。豚肉に塩、こしょうをふっておく。②おくらを豚肉でくるくる巻き片栗粉をふっておく。③フライパンに油をひき、②を焼く。④豚肉に火が通ったら余分な油を吸い取り、あらかじめ混ぜ合わせておいたしょう油、みりん、砂糖、酒を入れ絡める。

さつまいもの甘露煮

[材料] ●さつまいも…小1本 ●水…適量 ●砂糖…大さじ1 ●みりん…大さじ1 ●しょう油…小さじ1/2
①さつまいもは1cm程度の輪切りにする。②鍋にさつまいもを重ねないように並べ、水をひたひたに入れる。③②に砂糖、みりん、しょう油を入れ中火にかける。煮汁が1/2になったらさつまいもを裏返す。④煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

ポイント

調理時間 7品目で 70分

672Kcal

彩りと栄養を考えて作りました。千葉県産の枝豆、おくら、さつまいも、にんじん、ごぼう、ほうれん草を使用しました。おくらは豚肉を巻いて焼くことで、より食感を楽しめる一品です。

きんぴらごぼう

[材料] ●ごぼう…1/2本 ●にんじん…1/6本 ●ごま油…小さじ2 ●砂糖…小さじ2 ●しょう油…小さじ2 ●みりん…大さじ1 ●酒…小さじ2 ●いりごま…適量
①ごぼうは洗って泥を落とす。②ごぼうは斜め薄切りにし、細く切る。③にんじんもごぼうと同様に切る。④フライパンにごま油をひき、ごぼうとにんじんをしんなりするまで炒める。⑤しんなりしてきたら酒を入れて炒める。⑥⑤に砂糖、みりん、しょう油の順に入れ煮汁がなくなるまで炒め煮し、最後にいりごまをふりかける。

ほうれん草のごま和え

[材料] ●ほうれん草…1/2把 ●すりごま…大さじ1 ●砂糖…小さじ1 ●しょう油…小さじ1
①ほうれん草をゆで水にさらす。②水気を絞り、3cm程度に切り、すりごま、砂糖、しょう油で和える。

ほうれん草の卵焼き

[材料] ●ほうれん草…1株 ●卵…1個 ●マヨネーズ…小さじ1/2 ●塩・こしょう…少々 ●油…適量
①ほうれん草をゆで水にさらす。水気を切り、1cm程度に切る。②ボウルに卵を溶き、マヨネーズと塩、こしょう、①のほうれん草を入れ、混ぜる。③フライパンに油をひき、②の卵液を焼く。

ミニトマト

[材料] ●ミニトマト…2個
ミニトマトのへたを取って水洗いし、盛りつける。