

千葉県知事賞

～ ご飯がすすむ栄養バランス弁当 ～



れんこんの肉巻きしそ添え

〔材料〕 ●れんこん… 100g ●豚バラ肉… 140g ●しそ… 1枚 ●しょう油、酒、みりん…各大きじ1 ●片栗粉、にんにく、油…適量

①れんこんの皮をむき一口大にする。②豚バラ肉で①を巻き、片栗粉をまぶす。③しょう油、酒、みりんを混ぜ合わせておく。④フライパンに油をひき、にんにくを入れ、香りが出るまで熱する。⑤④のフライパンに②を入れ、③を回しかけたら、ふたをして火が通るまで焼く。完成したらしそを添える。

さつまいものチーズ・バター煮

〔材料〕 ●さつまいも… 100g ●砂糖…大きじ1 ●バター…10g ●粉チーズ…大きじ1 ●水…適量

①さつまいもを2cm幅の輪切りにし、水にさらす。②フライパンに①のさつまいもを並べ入れ、ひたひたになる位の水を入れ、砂糖を加えて水分が飛ぶまで(10分くらい)煮る。③さつまいもが煮えたらバターと粉チーズを加えて熱し、からめる。

にんじんの味噌炒め

〔材料〕 ●にんじん…50g ●味噌…小さじ1 ●砂糖、白ごま、油…少々

①にんじんを細切りにし、油をひいたフライパンでしんなりするまで炒める。②火が通ったら味噌、砂糖を加えてさらに炒める。最後に白ごまを入れる。

調理時間

7品目で65分 715kcal

ポイント

よく噛んで食べられるように、にんじん等の食物繊維を多く含んだ千葉の農産物を使用し、ごはんのすすむ味つけにしました。また、彩りを意識しながら歯の健康に重要なカルシウムやビタミンなどの栄養がバランスよく取れるよう献立を考えました。

ミルクとチーズの卵焼き

〔材料〕 ●卵…3個 ●牛乳…大きじ3 ●シュレッドチーズ…10g ●油…少々

①ボウルに卵を割り、牛乳とシュレッドチーズを加えて混ぜ合わせる。②卵焼き器に油をしっかりひき、卵液を3回に分けて入れ焼く。

のりとじゃこのレタス炒め

〔材料〕 ●レタス…4枚 ●じゃこ…大きじ1 ●のり、ごま油、塩…適宜

①フライパンにごま油をひき、じゃこを炒める。②①にちぎったレタス、細切りにしたのりを加え、塩をふり、軽く炒め合わせる。

わかめと桜海老混ぜご飯

〔材料〕 ●白ごはん…130g ●わかめ…0.5g ●桜海老…3g ●和風だし、塩…少々

①ごはんには和風だしと塩を少々加え、混ぜる。②水で戻したわかめを細かく切る。③②と桜海老を①に入れ、よく混ぜ合わせる。

枝豆の塩茹で・れんこんスライス

〔材料〕 ●枝豆…4鞘 ●れんこん…20g ●塩…適宜

①枝豆を3分ほど茹で、塩で味をつけ、串に通す。②れんこんはスライスし、素焼きをして盛り付ける。