

千葉県栄養士会会長賞

いろいろあざやかヘルシー弁当



にんじんとれんこんのナッツ入り キャロットラペ

[材料] ●にんじん…中 1/5 本 ●れんこん…20g ●オリーブオイル…大さじ1 ●米酢…大さじ3 ●はちみつ…大さじ2 ●粗挽き塩こしょう、ナッツ類…少量

①千切りしたにんじんと 2mm 幅にスライスしたれんこんを耐熱ボウルに入れ、オリーブオイルと混ぜ合わせたラップをかけ 600w の電子レンジで3分加熱する。ボウルで粗熱がとれたらザルに移し、水気を切る。②米酢、はちみつ、粗挽き塩こしょうを混ぜ合わせておく。③①をボウルに戻し、②をからめるように混ぜ合わせる。④お好みで砕いたアーモンド・くるみなどナッツ類を加える。

ピーマン・パプリカのきんぴら

[材料] ●ピーマン…1個 ●パプリカ(赤黄)…各30g ●めんつゆ…小さじ1 ●酒…小さじ1 ●白ごま…少量

①ピーマン、パプリカは種・わたごと 3mm 幅にスライスする。②フライパンにごま油をひき、①を炒める。しんなりしてきたらめんつゆ、酒を加える。③仕上げにお好みで白ごまをふりかけて混ぜる。

とうもろこしと枝豆ごはん

[材料] 白米…200g ●白だし…大さじ2 ●冷凍コーン、枝豆…各大さじ2

①洗ったお米に白だし、冷凍コーンを加えて10分浸水する。②通常どおり炊く。③炊きあがった②に解凍した枝豆を加えて混ぜ合わせる。

調理時間

5品目で110分 915kcal

ポイント

色とりどりの野菜を取り入れたヘルシーかつ噛み応えのあるお弁当です。千葉県産のジンタアジ、紅あずま、にんじん、ピーマン、パプリカを使用しました。特に噛み応えと栄養バランスを考えてキャロットラペにはナッツを、ピーマンのきんぴらは種、わたごと使用しています。

大学いも

[材料] ●さつまいも…中1個 ●サラダ油…大さじ1 ●砂糖、みりん…各大さじ2 ●酢、しょう油…各小さじ1 ●黒ごま…お好み

①さつまいもは皮をよく洗い輪切りにし、水に10分浸水し、あく抜きをする。②①の水気を切り、ふんわりとラップをして600wで5分加熱する。③砂糖、みりん、酢、しょう油を混ぜ合わせておく。④②を加熱後、余分な水分を切り、フライパンにサラダ油を熱し焼く。こんがりとし焼き色がついたら③を加え、沸々と泡が出てきたらよくからめ火を止める。お好みで黒ごまをふる。

アジの梅しそ巻き

[材料] ジンタンアジの3枚開き…6枚(3匹分) ●大葉…8枚 ●梅干し…1個 ●天ぷら粉…大さじ4 ●冷水…大さじ3 ●サラダ油…大さじ5

①梅干しを包丁でたたく。②アジの上に大葉と①を乗せてクルクルと巻き、楊枝で止める。③冷水に天ぷら粉を振り入れさっくりと混ぜる。④小さめのフライパンにサラダ油をひき②を③にからめて焼き色がつくまで返しながらか揚げ焼きする。