

千葉県調理師会理事長賞

色とりどりシャキシャキ弁当



調理時間 7品目で 90分 882kcal

ポイント

食感を楽しめるように竹の子や根菜類を使ったメニューを考えました。また、歯によいチーズやちりめんジャコなどのカルシウムを取り入れたり、赤や緑を加えて彩りをよくしました。

竹の子の春巻き

[材料] ●竹の子の水煮… 1/2 袋 ●干しいたけ… 4 枚
●ツナの缶詰…大 1 缶 ●春巻きの皮… 6 枚 ●しょう油…大さじ 1/2 ●塩…少々 ●ごま油…小さじ 1 ●片栗粉…大さじ 1/2 ●サラダ油…適量

①材料を全て細切りにする。②竹の子と干しいたけ、ツナの缶詰、しょう油、塩、ごま油、片栗粉をボウルで混ぜ合わせる。③②を春巻きの皮に包んで油で揚げる。

れんこんとにんじんのきんぴら

[材料] ●れんこん… 100g ●にんじん… 1/2 本 ●酒…大さじ 1 ●みりん…大さじ 1 ●砂糖…大さじ 1 ●しょう油…大さじ 1 ●ごま油…大さじ 1

①れんこんは皮をむき、半月切りにする。②にんじんも皮をむき、れんこんと同じように切る。③フライパンにごま油を入れ、れんこんとにんじんを炒める。④③に酒、みりん、砂糖、しょう油を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

ブロッコリーの塩こんぶあえ

[材料] ●ブロッコリー… 1/2 房 ●塩こんぶ…大さじ 1/2 ●ごま油…小さじ 1

①ブロッコリーを洗って塩ゆでする。②ボウルにゆでたブロッコリーと塩こんぶ、ごま油を入れてあえる。

ひじき入り卵焼き

[材料] ●ひじき…小さじ 2 ●卵… 2 個 ●砂糖…小さじ 2 弱 ●しょう油…小さじ 1 弱 ●サラダ油…適量

①ひじきは水でもどす。②ボウルに卵を割り入れ、①のひじきと砂糖、みりん、しょう油を入れてまぜる。③フライパンにサラダ油をひき、卵焼きを作る。

野沢菜とジャコのごはん

[材料] ●野沢菜…適量 ●ジャコ…適量 ●ご飯…300g

①野沢菜はギュッと絞って細く切る。②ジャコはフライパンで軽く煎る。③ご飯に混ぜ合わせる。

ミニトマト

[材料] ●ミニトマト… 2 個 へたを取って洗う。

チーズ

[材料] ●キャンディータイプのチーズ… 2 個