

千葉県歯科衛生士会会長賞

ちょっと苦手なお魚もおいしく食べちゃおう



調理時間 8品目で 75分 813kcal

ポイント

よく噛んで食べられるもの、千葉で取れるもので色合いを考えて楽しく食べられるお弁当をお母さんと考えて作りました。

いわしのハンバーグ

〔材料〕 ●いわし… 4匹 ●しょうが… 1かけ ●青じそ… 2枚 ●スライスチーズ… 1枚 ●塩・こしょう…少々 ●片栗粉・油…少々

①3枚におろしたいわしを包丁で細かくたたく。②しょうがはすりおろし、青じそはせん切りにする。スライスチーズは2枚魚型に切り、残りは細かく切る。③①に②と塩、こしょう、片栗粉を入れて混ぜる。④③を丸く成型し、油をひいたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。⑤④がさめたら②の魚型のチーズを乗せる。

豚肉の生姜焼き

〔材料〕 ●豚薄切り肉… 100g ●玉ねぎ… 1/4個 ●にんじん… 1/4本 ●しょうが…少々 ●しょう油…大さじ1 ●酒…大さじ1 ●砂糖…小さじ1/2 ●油…少々

①豚肉はひと口大、玉ねぎ、にんじんはうす切りにし、しょうがはすりおろす。②しょう油、酒、砂糖は混ぜ合わせておく。③フライパンに油をひき、①を火が通るまで炒める。④③の火が通ったら、②の調味料を入れて煮からめる。

ピーマンのピーナッツ和え

〔材料〕 ●ピーマン… 2個 ●ピーナッツ… 10g ●しょう油…小さじ1/2 ●かつお節…適量 ●油…少々
①ピーマンは細切りにし、ピーナッツは細かく砕く。
②フライパンに油をひき、①のピーマンを炒める。③②にしょう油を入れ、味を整え、その後ピーナッツ、かつお節を入れて和える。

さつまいもの甘煮

〔材料〕 ●さつまいも… 1/2本 ●水… 100cc ●砂糖…大さじ1 ●しょう油…小さじ1弱

①さつまいもを乱切りし水にさらす。②水を入れた鍋に①と砂糖、しょう油を入れて煮る。

あおさ入り卵焼き

〔材料〕 ●卵… 2個 ●あおさ…少々 ●塩…少々 ●油…少々

①ボウルに卵を割り入れ、あおさと塩を入れて溶き混ぜる。②フライパンに油をひき、①を焼く。

タコさんソーセージ

〔材料〕 ●ソーセージ… 1本 ●油…少々

①ソーセージを縦半分になり、長さの半分に切り目を7つ入れる。②フライパンに油をひき、切れ目を入れた部分が開くまで焼く。

おにぎり (2種)

〔材料〕 ●ご飯… 300g ●塩こんぶ…適量 ●枝豆… 10～20粒 ●梅干し… 1個

①ボウルに半量のご飯、塩こんぶ、枝豆を入れて軽く混ぜる。②①を丸く成形する。③ボウルに残りのごはんと細かく刻んだ梅干しを入れて軽く混ぜる。④③をハート型に成形する。

梨

〔材料〕 ●梨… 1/2個

梨の皮をむき縦に4等分に切り、さらに半分ずつひと口大に切る。