

千葉県歯科衛生士会会長賞

夏バテ防止！！栄養満点弁当



ゴーヤチャンプルー

〔材料〕 ●ゴーヤ… 1/2 本 ●木綿豆腐… 200g ●豚肉… 100g ●酒…大さじ1 ●しょう油…大さじ1と1/2 ●オイスターソース…大さじ1 ●塩…小さじ1/2 ●砂糖…小さじ2 ●卵…1個 ●油…少々

①ゴーヤのわたを取り除き、2mm幅で半月切りをする。塩、砂糖を入れ、よくなじませ10分置く。②木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、その上に重しを乗せて10分置く。③豚肉を一口大に切る。④酒、しょう油、オイスターソースを混ぜ合わせておく。⑤①のゴーヤの水気を絞り、②の豆腐を食べやすい大きさに千切る。⑥フライパンに油をひき、③の豚肉を炒め、色が変わってきたら、⑤と④を入れて炒める。⑦⑥に溶いた卵を入れて炒める。

きゅうりの浅漬け

〔材料〕 ●きゅうり… 1/2 本 ●塩…小さじ1/2 ●砂糖…小さじ1

①きゅうりを一口大に切る。②ビニール袋にきゅうりと塩と砂糖を入れて軽くもみ、冷蔵庫で寝かせておく。

ミニトマト

〔材料〕 ●ミニトマト… 4個
ミニトマトを洗う。

調理時間5品目で
40分 927kcal

ポイント

私の家で採れたての新鮮な野菜や白米を使用しました。また、ハンバーグに食感を出すために落花生を入れました。夏バテを防ぐために夏野菜を多めに使い、午後からも頑張れるようにビタミンCを多く含むものを使用しました。

ナッツ入りハンバーグ

〔材料〕 ●合いびき肉… 100g ●玉ねぎ… 1/2 個 ●パン粉…大さじ2 ●牛乳…大さじ1 ●卵…1個 ●塩・こしょう…少々 ●ナツメグ…少々 ●ピーナッツ…10g ●ケチャップ…大さじ3 ●ウスターソース…大さじ1と1/2 ●油…少々

①ピーナッツを細かく砕く。玉ねぎはみじん切りにする。②ボウルに合いびき肉、①と、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょう、ナツメグを入れ、よく混ぜる。③②を4等分にし、丸く成形する。④フライパンに油をひき、③を強火で両面1分焼いたら、弱火で5～6分蒸し焼きにする。⑤フライパンからハンバーグを取り出し、残った肉汁とケチャップ、ウスターソースを混ぜ合わせ煮立たせ、ソースを作る。⑥ハンバーグに⑤のソースを乗せる。

枝豆と梅干しのおにぎり

〔材料〕 ●ご飯… 300g ●冷凍枝豆… 100g ●梅干し… 2個 ●塩こんぶ… 50g

①ご飯に枝豆と梅干し、塩こんぶを入れ混ぜる。②①を6等分にし、俵型に成形する。