

# 千葉県歯科衛生士会会長賞

栄養満点！スタミナ弁当



## 大学芋

〔材料〕 ●さつまいも… 240g ●砂糖…大さじ2 ●オリーブオイル…大さじ2 ●バター…適量

①さつまいもを洗い、乱切りにし水にさらす。②フライパンに砂糖、オリーブオイルを入れて混ぜる。③①のさつまいもの水分を拭き、②に入れ、バターを乗せ、火をつける。④ぐつぐつとしてきたら、蓋をして弱火で15分ふかす。

## 唐揚げ

〔材料〕 ●鶏むね肉… 100g ●しょう油…大さじ2 ●酒…大さじ2 ●しょうが…大さじ2 ●にんにく…大さじ2 ●小麦粉…大さじ3 ●片栗粉…大さじ3 ●油…適量

①鶏むね肉を一口大に切る。②①の鶏むね肉をビニール袋に入れ、しょう油、酒、しょうが、にんにくと一緒に揉みこむ。③②の鶏むね肉に小麦粉と片栗粉を混ぜたものをつけて、油で揚げる。

## 炊き込みご飯

〔材料〕 ●米… 1合 ●五目ご飯の素（市販のもの）米を研ぎ、五目ご飯の素を入れて炊く。

## 調理時間

7品目で65分 906kcal

## ポイント

パッと見たときに、いろいろな色が目につくように、いろいろな色の具材を選びました。誰が食べても分かるように、大学芋やからあげなど定番のメニューにしました。たくさん噛めるように芋を使い、ご飯を炊き込みご飯にするなど味に飽きないようにしました。また、たくさんの具材をいれたので栄養素も摂れるようにしました。

## ほうれん草とコーンの炒め物

〔材料〕 ●ほうれん草… 1束 ●コーン… 1缶 ●塩・こしょう…少々 ●油…少々

①ほうれん草を茹でる。②①のほうれん草を冷水にとり、一口大に切る。③フライパンに油をひき、ほうれん草とコーンを炒め、塩・こしょうで味を整える。

## ウインナー

〔材料〕 ●ウインナー… 2本 ●油…適量  
フライパンに油をひき、ウインナーを炒める。

## ゆで卵

〔材料〕 ●卵… 1個  
卵をゆでる。

## ミニトマト

〔材料〕 ●ミニトマト… 4個  
ミニトマトを洗う。