

千葉県歯科医師会長賞

～彩りカリカリ弁当～



調理時間 7品目で106分

ポイント

759kcal

カルシウムたっぷりのししゃもを肉巻きにし、子どもでも食べやすくしました。また、甘いおかずや彩りを加え、栄養を摂りながらも、楽しく食べられるようにしました。具材は歯ごたえがあるようになるべく大きめに切りました。

●梅とわかめのカリカリご飯●

[材料] ●白飯…150g ●カリカリ梅…50g
●混ぜ込みわかめ…適量

- ①米を炊く。
- ②カリカリ梅を8ミリくらいに切る。
- ③混ぜ込みわかめとカリカリ梅を白飯に混ぜ込む。

●ししゃもの肉巻き●

[材料] ●ししゃも…4尾 ●豚バラ薄切り肉…4枚
●スライスチーズ…20g ●小麦粉…適量
●塩・胡椒…適量 ●サラダ油…小さじ1

- ①ししゃもをグリルで中まで火が通るくらいまで焼く。
- ②焼いたししゃもに細く切ったスライスチーズをのせ、豚バラ薄切り肉できつめに巻く。
- ③塩・こしょうをふり、小麦粉を少々まぶす。
- ④フライパンに油をひき、③を肉の巻き終わりの部分を下にして焼く。
- ⑤全体にこんがり焼き色がついてきたら火を止める。

●かぼちゃのピーナッツ和え●

[材料] ●かぼちゃ…40g ●ピーナッツ…20g
●バター…2g ●砂糖…小さじ1/2

- ①かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジでやわらかくなるまで温める。
- ②ピーナッツを半分くらい大きさに刻き、①の容器の中に入れる。③②のかぼちゃをつぶしながらピーナッツと和える。
- ④バターを電子レンジで溶かし、③の中に入れ、混ぜる。⑤砂糖を加え、味つけをする。

●きんぴらごぼう●

[材料] ●ごぼう…40g ●にんじん…40g ●ごま…小さじ2 ●砂糖…小さじ1 ●しょうゆ…小さじ1 ●みりん…小さじ2 ●すりごま…少々

- ①ごぼうは洗って泥を落とす。
- ②ごぼうを斜め薄切りにし、細く切る。
- ③にんじんもごぼうと同様に切る。
- ④フライパンにごま油をひき、ごぼう・にんじんを炒める。
- ⑤しんなりしてきたら砂糖・しょうゆ・みりんを加え、全体に合わせながら炒める。
- ⑥すりごまを少々加えて和える。

●枝豆の卵焼き●

[材料] ●枝豆…6さや ●卵…2個 ●塩…少々
●砂糖…小さじ1/2 ●しょうゆ…小さじ1
●サラダ油…大さじ1

- ①枝豆を塩を加えた湯で茹で、豆をさやから取り出す。②卵をボウルに割り入れ、枝豆を加えて塩・砂糖・しょうゆで味つけする。③フライパンに油をひき、②の卵液を加えて焼く。

●ブロッコリーの塩茹で●

[材料] ●ブロッコリー…40g ●塩…小さじ1

- ①ブロッコリーを小房に分け、塩を加えた湯で茹でる。

●ミニトマト・大葉●

[材料] ●ミニトマト…2個 ●青しそ(大葉)…2枚

- ①へたをとって洗い、水分をとる。