

# 千葉県調理師会理事長賞

## ～ 健康かみかみ弁当 ～



調理時間 6品目で60分

### ポイント

859kcal

テーマがかみかみ弁当なので、歯ごたえに重点を置き、材料をえらびました。じゃこを炒って食感を出し、カリカリ梅やれんこんを使用することにより噛む回数が増えると考えました。さらに栄養面も考え、ビタミンやカルシウム、たんぱく質など不足しないように注意しました。そして食べることを楽しんでもらうために彩り豊かにして見た目も華やかにした事がおすすめポイントです。

### ●じゃこご飯●

[材料] ●米…1合 ●じゃこ…35g ●カリカリ梅…3個 ●白ごま…10g ●大葉…1枚

- ①大葉は千切り、カリカリ梅はタネを除いて細かく切る。
- ②フライパンでじゃこ、白ごまをカリッと炒る。
- ③炊いたご飯に①、②を切るように混ぜて完成。

### ●チンジャオロース●

[材料] ●豚肉(ロース)…100g ●ピーマン…2個 ●赤・黄・オレンジパプリカ…各1個 ●タケノコ(水煮)…100g ●①ごま油・にんにく・しょうが…各大さじ1 ●小麦粉…大さじ1 ●②酒・ガラスープの素・オイスターソース・しょうゆ…各大さじ1

- ①ピーマン、パプリカ、タケノコを細切りにしておく。
- ②フライパンに①の材量と豚肉、小麦粉を入れ、肉に火が通るまで炒める。
- ③火が通ったら、ピーマン、パプリカ、タケノコを入れて、ピーマンの色が鮮やかになる程度まで炒める。④②を入れ混ぜ合わせて完成。

### ●れんこんとアスパラガスのピクルス●

[材料] ●カットれんこん…50g ●アスパラガス…2本 ●酢…50g ●水…20g ●砂糖…大さじ1 ●塩…ふたつまみ ●レモン汁…小さじ1

- ①アスパラガスを1口大に切り、熱湯で2分間ゆでておく。②ピクルス液の分量を合わせて鍋で煮立たせ、さます。③全ての材料を合わせて冷蔵庫へ。2時間ほどで食べられます。

### ●明太チーズオムレツ●

[材料] ●卵…2個 ●牛乳…大さじ1 ●塩・胡椒…少々 ●明太子…1腹の半分 ●マヨネーズ…小さじ1 ●スライスチーズ…1枚 ●サラダ油…小さじ1

- ①明太子は腹から中身をしごき出し、マヨネーズを混ぜる。
- ②卵と牛乳を入れて混ぜ、塩・胡椒で味を整える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、熱くなったら②を流しこみ半熟状にする。
- ④卵の上にスライスチーズと①を1列に置き、フライ返しで丸める。
- ⑤さめたら一口大に切り分けて完成。

### ●大学芋●

[材料] ●さつまいも…1/2本 ●砂糖…大さじ1 ●しょうゆ・みりん…各小さじ2 ●塩…ひとつまみ ●黒ごま…少々

- ①さつまいもを乱切りにし、水にさらしておきます。ラップをかけて5分電子レンジで加熱。
- ②さつまいもの水分を切り5分間揚げてカラッとさせる。
- ③鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、塩を加えて火にかけブクブクしてきたらさつまいもを加えてタレをよくからめます。
- ④仕上げに黒ごまをふりかけて完成。

### ●梨●

[材料] ●梨…1個