

千葉県学校給食会理事長賞

～色どり豊かなかみかみ弁当～



調理時間 5品目で60分

ポイント

906kcal

にんじんしりしりは味が濃いほうがおいしいかもです。生春巻きは、スライスチーズの味が濃いのでなくても大丈夫だと思います。はるまきは、もどしすぎると、巻きづらいので、大変でした。

●にんじんしりしり●

[材料] ●にんじん…150g ●溶き卵…1コ分
●料理酒…小さじ2 ●しょうゆ…小さじ2
●みりん…小さじ2 ●砂糖…小さじ1/2
●顆粒和風だし…小さじ1 ●ごま油…小さじ1

- ①にんじんは千切り。
- ②中火で熱したフライパンに①を入れにんじんがしんなりするまで炒める。
- ③調味量を入れ中火で炒め、全体に味がなじんだら溶き卵を回し入れて卵に火が通るまで炒め火から下ろす。

●鶏むね肉とキムチの生春巻き●

[材料] ●ライスペーパー…6枚 ●鶏むね肉…1枚 ●豆苗…1袋 ●キムチ…100g ●酒…大さじ1 ●スライスチーズ…好みの量

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、厚さを均一になるように切れ目を入れ広げる。
- ②耐熱皿にのせて酒をふり、ふんわりとラップをして600Wのレンジで5分加熱し粗熱をとる。
- ③豆苗は根元を切りおとし半分に切る。スライスチーズは半分に切る。キムチは細切りにする。
- ④鶏肉を手でほぐす。ライスペーパーはぬるま湯にさっとくぐらせる
- ⑤ライスペーパーに豆苗、キムチ、スライスチーズ適量、鶏肉をのせる。左右のライスペーパーを織り込みながら手前から巻く。同様に6コ作る。

●鶏肉とれんこんのだし炊きご飯●

[材料] ●米…1合 ●鶏もも肉…75g ●れんこん…75g ●しめじ…25g ●水…1カップ ●しょうゆ…大さじ1 ●みりん…小さじ1 ●ほんだし…小さじ山盛り2 ●枝豆…適量

- ①米は洗って30分～1時間ほどザルに上げて水気をきる。
- ②鶏肉は1cm角に切る。れんこんは5mm幅のいちょう切りにし、酢水にさらして水気を切る。しめじは小房に分ける。
- ③炊飯器に調味料を入れてほんだしをよくとかし、①の米を加えサッと混ぜ②の鶏肉、れんこん、しめじをのせて炊く。
- ④炊き上がったたら、さやから出した枝豆も加え軽く混ぜる。

●ねぎとハムのたまご焼き●

[材料] ●卵…2個 ●ねぎ…適量 ●ハム…適量 ●油…少々

- ①たまごを溶く
- ②ねぎとハムを細かく切り、溶き卵に入れる。
- ③油をひき、焼く。

●ミニトマト枝豆●

[材料] ●ミニトマト…6g

