

# 千葉県歯科衛生士会長賞

## ～元気もりもり弁当～

調理時間 5品目で75分

764kcal

### ポイント

工夫した点は卵にカニカマとネギを加えることで普段と違う食感や風味を味わえるところを工夫しました。



### ●豚トマト炒め●

- [材料] ●豚コマ…200g ●ニンニクすりおろし…大さじ1 ●塩胡椒…3 小さじ1 ●薄力粉…3 大さじ1 ●オリーブオイル…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1 ●みりん…大さじ1 ●砂糖…小さじ1
- ① 豚コマに塩胡椒をふり、ニンニクをモミモミしてから薄力粉をまぶす。
  - ② トマトはくし切りにカットする。
  - ③ オリーブオイルを入れ、フライパンで豚コマを炒める。
  - ④ 肉に火が通ったらトマトを投入。
  - ⑤ トマト角が柔らかくなってきたら調味料を合わせたものを回し入れて、絡めて完成。

### ●無限塩こんぶブロッコリー●

- [材料] ●ブロッコリー…1房 ●塩こんぶ…大さじ1 ●ごま油…大さじ1/2 ●白すりごま…適量
- ① ブロッコリーを洗って小分けにカットする。
  - ② 鍋に湯をわかし、塩ひとつまみ入れる。
  - ③ ブロッコリー茎を下にして入れてゆでる
  - ④ 茹で上がったらザルで水を切ってまた、もとの鍋に戻す。
  - ⑤ 鍋に茹でたブロッコリー、塩こんぶ、ごま油、白すりごまを入れて和える。出来上がり。

### ●カニカマとネギの卵焼き●

- [材料] ●卵…2個 ●カニカマ…2本 ●刻みネギ…大さじ1 ●白だし…1～2杯 ●水…大さじ2
- ① カニカマを刻む。
  - ② 全ての材料を器に入れ、混ぜる。
  - ③ サラダ油を入れたフライパンを熱し卵焼きを作る。
  - ④ 出来上がり

### ●しゃけのりご飯●

- [材料] ●ご飯…300g ●しゃけ…適量 ●切ぎみのり…適量
- ① ご飯の上にしゃけと切ぎみのりをまぜたふりかけをかける。出来上がり。

### ●えびの塩胡椒●

- [材料] ●えび…12尾 ●塩胡椒…1/2
- ① えびに塩胡椒をかけ、しっかり火を通す。
  - ② 出来上がり

