

千葉県栄養士会長賞

～千葉県産でつまった お弁当とシャキシャキご飯～

調理時間 6品目で40分

ポイント

691kcal

まずよくかんで味わえるとして、わかめなど歯応えがある食材をご飯に入れました。そして千葉で有名な「さんが焼き」。千葉産の大葉を巻いてよく焼きました。サイドには千葉産のさつまいも、手軽に作れるアボカドとトマトのマスタードあえを作ってみました



●さんが焼き●

[材料] ●アジ…2尾 ●長ネギ…1/2本 ●ショウガ…10g ●味噌…小さじ1/2 ●酒・醤油…適量 ●大葉(千葉県産)

- ①アジは3枚におろし皮をむき細かく切る。長ネギとしょうがはみじん切りにする。
- ②①に味噌を入れる。
- ③形を3.5cm程の円にし、その上に大葉を乗せ裏表を2分焼く(弱火)

●アボカドとトマトのマスタードあえ●

[材料] ●トマト…2個 ●アボカド…1/2 ●a レモン汁…小さじ1/2 ●マスタード(粒) ●しょうゆ…小さじ1/2

- ① トマト、アボカドをサイコロ状に切る。
- ② 調味料をさっと混ぜる。(aを入れる)

●わかめご飯・ネギご飯・こんぶご飯●

[材料] ●わかめ…10g ●ネギ…20g ●塩こんぶ…10g ●ご飯…300g

- ① ご飯にわかめを入れ丸くまるめる(蒸気をとばしてから)、
- ご飯にネギを入れ丸くまるめる、
- ご飯にこんぶを入れ丸くまるめる。

●大学いも●

[材料] ●さつまいも…80g ●砂糖…大さじ3 ●みりん…大さじ2 ●醤油…小さじ1 ●ごま…適量

- ① さつまいもを1cmに切り、水にさらす。(10分)
- ② 焼く(カリッとするまで)(5～6分程度中火で)
- ③ 調味料を入れて完成。

●白だしネギ卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●ネギ…5g ●白だし…大さじ1 ●醤油…一滴 ●砂糖…大さじ1

- ① 卵を混ぜる。
- ② ネギと調味料を入れる。
- ③ 焼く。(弱火で表面が焦げないように)

●ウインナーソーセージ●

[材料] ●ウインナーソーセージ…4本

- ① ソーセージは切り込みを入れて焼く

