

# 千葉県調理師会理事長賞

～元氣いっぱい COME COME弁当～



調理時間 10品目で45分

## ポイント

717kcal

玄米ご飯は、自分で耕作して収穫したコシヒカリを淡路島の「味きっこう」に依頼して製造したものです。レンコン、ブロッコリー、アスパラガス、ニンジンは固めに調理しました。調味料は控えて、素材の味を生かしました。

## ●海と山の卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●しらす…5g ●マッシュルーム…20g ●牛乳…30g ●砂糖…大さじ1.5

- ① マッシュルームは薄くスライスする
- ② ボールに①と卵、しらす、牛乳、砂糖を入れよくかき混ぜる。
- ③ 卵焼きパンに油を熱し、②を3回に分けて巻きながら焼く。

## ●アスパラの肉巻き●

[材料] ●アスパラ…50g ●豚バラ肉…40g ●塩胡椒…少々

- ① アスパラは8cmの長さに切り、熱湯で1分ゆでる。
- ② アスパラ2本をバラ肉で巻く。
- ③ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、②を片側1分半焼き、肉に火が通ったら反対側を1分焼き、塩胡椒を振る。

## ●メカジキのソテー●

[材料] ●メカジキ…80g ●天ぷら粉…大さじ2 ●カレー粉…小さじ1

- ① メカジキは7cm×5cmの大きさに切る。
- ② てんぷら粉とカレー粉を混ぜ合わせ、メカジキにまぶす。
- ③ 熱したオリーブオイルで片面を2分ずつ焼く。

## ●ご飯●

[材料] ●玄米ご飯…300g

## ●その他●

[材料] ●リーフレタス…4枚 ●ミニトマト…4枚

## ●レンコンの大葉巻き●

[材料] ●レンコン…100g ●鶏ひき肉…60g ●黒大豆味噌…大さじ1/2 ●大葉…14枚

- ① レンコンは皮をむき、1.5cm幅に切り、鶏ひき肉を詰める。
- ② オリーブオイルを熱し、①を片面1分焼き、返してもう片面も1分焼く。
- ③ ②に黒大豆味噌を薄く塗り、大葉でくるむ。

## ●ほうれん草のベーコン炒め●

[材料] ●ほうれん草…40g ●ベーコン…25g

- ① ほうれん草は水洗いし、水気を切って5cmの長さに切る。
- ② ベーコンは3cm幅に切る。
- ③ 熱したフライパンに①と②を入れ、さっと炒める。

## ●人参の甘煮●

[材料] ●にんじん…20g ●砂糖…小さじ1

- ① 人参は1cm幅に切り、花形で抜いて、砂糖を加えて2分茹でる。

## ●茹でブロッコリー●

[材料] ●ブロッコリー…20g ●塩…少々

- ① ブロッコリーを一口大に切り、2分塩ゆでにする。

## ●デザート●

[材料] ●梨…50g ●柿…20g

- ① 梨と柿は皮をむき、一口大の大きさに切る。