

# 千葉県歯科衛生士会長賞

## ～栄養カミカミ弁当～



調理時間 5品目で45分

### ポイント

668kcal

枝豆を入れて食感のある玉子焼きにした。れんこんやにんじんなど噛んで食べる食材を入れたり、トマトで彩りをよくした。野菜を肉で巻き、子供でも食べやすくした。

### ●枝豆卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●枝豆…5～6さや  
●砂糖…大さじ1

- ① 枝豆をゆでる。
- ② 卵を割り入れ、枝豆と砂糖を入れて混ぜる。
- ③ 2回に分けて焼く。

### ●豚肉の野菜巻き●

[材料] ●豚肉…4枚 ●にんじん…1/2  
●オクラ…2本

- ① オクラを1分程ゆでる。
- ② にんじんを細切りにする。
- ③ 豚肉にオクラとにんじんを乗せて巻く。
- ④ フライパンに油をしいて、焼く。

### ●さつまいものバター炒め●

[材料] ●さつまいも…6切れ  
●バター…大さじ1/2

- ① さつまいもを1cm幅に切り、レンジで1分加熱。
- ② フライパンにバターを溶かし、焼く。

### ●じゃこご飯●

[材料] ●ご飯…400g ●じゃこ…適量  
●のり…適量

- ① ご飯にじゃこを混ぜる。
- ② 上にのりを乗せる。

### ●れんこんとじゃこの炒め物●

[材料] ●れんこん…50g ●じゃこ…適量  
●しそ…適量

- ① れんこんを切り、あくをとる。
- ② フライパンに油をしき、れんこんを炒め、じゃこを加える。
- ③ 上からしそを乗せる。

### ●ミニトマト●

- ① 洗って乗せる

