

千葉県歯科衛生士会長賞

～魚も野菜もたくさん!! かみかみ弁当～



調理時間 5品目で75分

ポイント

858kcal

大人も子供も嬉しい南蛮漬けにする事で、苦手な魚と野菜を食べられるようにしました。

千葉の特産品の落花生やダイコンを使って、千葉を感じる事のできる、かみかみ弁当を作りました。

●鮭の南蛮漬け●

[材料] ●鮭…100g ●玉ねぎ…30g ●ピーマン…30g ●にんじん…30g ●片栗粉…36g ●油…12g ●酒…15g ●みりん…18g ●醤油…18g ●砂糖…18g ●お酢…20g ●水…100g

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんじんを細切りにする。
- ② フライパンに調味料すべてと、切った野菜を入れて10分煮る。
- ③ 魚を4等分にし、片栗粉をまぶして揚げ焼きにする。
- ④ 魚と②の野菜をからませて完成

●ちくわの磯辺焼き●

[材料] ●ちくわ…24g ●チーズ…10g ●薄力粉…18g ●青のり…2g ●水…20g ●油…5g

- ① ちくわにチーズを入れて半分に切る。
- ② 薄力粉、青のり、水を混ぜ合わせてちくわにからませる。
- ③ フライパンに油をひき、揚げ焼きにして完成。

●切り干し大根のサラダ●

[材料] ●切り干し大根…10g ●きゅうり…6g ●にんじん…6g ●ハム…6g ●ごま油…8g ●マヨネーズ…8g ●めんつゆ…12g

- ① ボウルに切り干し大根とかぶる程度の水を入れ、20分浸ける。
- ② ザルにあげ、水気を絞る。
- ③ きゅうり、にんじん、ハムを千切りにする。
- ④ ②③に調味料を加えて混ぜ合わせて完成。

●じゃがいもとツナの煮物●

[材料] ●じゃがいも…40g ●玉ねぎ…40g ●ツナ…20g ●油…4g ●しょうゆ…6g ●砂糖…9g ●水…100g

- ① ジャガイモを乱切り、玉ねぎを薄切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①を加えて油がなじむまで炒める。
- ③ ②にツナ、水、調味料を加え、落とし蓋をして10分煮て完成。

