

千葉県歯科衛生士会会長賞

発掘！チバニアンミルフィーユのり弁



ハスの実入りびわ茶ごはん

〔材料〕 ●ハスの実… 6粒 ●米… 1合 ●びわ茶葉… 200cc (びわ茶葉 2g)

①びわ茶葉を沸騰した 200cc のお湯で 2 分弱火で煮出し、茶葉を濾して冷ましておく。②お米を研ぎ、ハスの実（乾物）とびわの葉茶を入れ 30 分浸漬後、炊飯する。

ごぼうとブロッコリーのピクルス

〔材料〕 ●細ごぼう… 1本 ●ブロッコリー… 1個 ●米酢… 100cc ●水… 100cc ●砂糖… 大さじ 2 ●塩 小さじ 1/2 ●ローリエ… 1枚

①ごぼうは泥をきれいに洗い、3cm 幅程度に切る。太い部分は 4 等分する。②ごぼうを 4 分茹で、煮沸した容器に入れる。③小房に切ったブロッコリーを 30 秒茹で、②の容器に入れる。④調味料をひと煮立ちさせ、粗熱が取れたら②の容器に入れる。⑤冷蔵庫で 2 時間以上漬け込む。

しめじの佃煮

〔材料〕 ●しめじ… 1パック ●酒、本みりん、砂糖、しょう油… 各大さじ 1

①調味料をひと煮立ちさせる。②しめじは石づきを切り落とし、手でほぐして①に加える。③煮汁が少なくなるまで中火で煮詰める。

ブロッコリーエメラルドニンジンルビー

〔材料〕 ●ブロッコリーの芯… 1本分 ●ニンジン… 1/2本 ●塩… 小さじ 1 ●水… 約 1ℓ

①ブロッコリーの芯やニンジンをダイヤモンド状にカットする。②塩を入れて沸騰したお湯で 1 分茹でる。

調理時間

6 品目で 45 分
702kcal

ポイント

千葉の新名所チバニアンとかけ、ミルフィーユ（千の葉）と説く。その心は、どちらも立派な地層（馳走）でしょう。

千葉の名産品や大賀ハス等の要素をたっぷり盛り込みつつ、発掘体験気分を子どもと一緒に楽しめるワクワクするお弁当です。

落花生入り豚そぼろ

〔材料〕 ●豚ひき肉… 150g ●炒り落花生… 15粒 ●酒… 大さじ 2 ●しょう油・砂糖… 各大さじ 1 ●本みりん… 小さじ 2 ●生姜チューブ… 1.5cm

①豚ひき肉が白っぽくなるまで小鍋で炒める。②粗めに砕いた落花生と調味料を加え、汁気が少なくなるまで煮詰める。

チバニアンミルフィーユのり弁（組み立て）

〔材料〕 ●びわ茶ごはん… 1合分 ●豚そぼろ… 150g ●ブロッコリーエメラルド… 2～4個 ●ニンジンルビー… 2～4個 ●化石いりこ 2～4個 ●板海苔… 1枚 ●青海苔… 小さじ 2 ●ごぼうピクルス… 6切 ●ブロッコリーピクルス… 4小房 ●しめじ佃煮（小）… 数本分

①びわ茶ごはん、千葉県産板海苔（1/4 カット）、豚そぼろの順に 2 周重ねる。途中で適宜分散させながらブロッコリーエメラルド、ニンジンルビー、化石いりこを埋め込む。②びわ茶ごはんをもう一度盛り付けてフタをし、その上に青海苔をかける。③ごぼうとブロッコリーのピクルス、しめじ佃煮を盛り付ける。

※びわ茶ご飯は粗熱を取ってからお弁当に詰めます。

※化石いりこは塩味のついたそのまま食べられるいりこ。

※しめじは、株の外周にある極小サイズのしめじを数本だけ使います。

※カトラリーはスコップ型スプーンがオススメ。発掘気分を楽しめます。