

千葉県知事賞

～千葉県産の食材を使った
体も歯も丈夫になる幕の内弁当～



調理時間 7品目で60分

ポイント

796kcal

千葉県産の名産品であるピーナッツをからあげの衣として使用し、サクサク感を出しました。れんこんやひじき、卵も千葉県産の物を使用しました。また、祖父が自家栽培をしたピーマンやおくら、ミニトマト、サニーレタスも使用したかったので、それもふまえて、メニューを考えました。ミートボールは野菜が苦手な人にも食べてもらえるようにピーマンとにんじんを細かく刻みました。具だくさんきんぴらはかむ力を鍛える為にれんこんやひじきを使用しました。

●枝豆とシャケフレークのごはん●

[材料] ●ご飯… 300g ●枝豆… 40g ●シャケフレーク…40g
① ご飯と枝豆、シャケフレークを混ぜ合わせる。

●ピーナッツ衣からあげ●

[材料] ●鶏肉…50g ●しょうが…小さじ 1/2
●にんにく…小さじ 1 ●マヨネーズ…小さじ 1
●醤油…小さじ 1 ●片栗粉…大さじ 1 ●薄力粉…大さじ 1 ●サラダ油…適宜 ●ピーナッツ…15g
① 鶏肉を食べやすい大きさに切る
② ポリ袋に鶏肉、しょうが、にんにく、マヨネーズ、しょうゆを入れ、よくもみ込み、片栗粉を入れる。
③ 別のポリ袋にピーナッツを入れ叩きつぶす。
④ 皿にピーナッツと薄力粉を入れ、鶏肉につける。
⑤ サラダ油で揚げ、一度取り出してから二度揚げする。

●卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●マヨネーズ…小さじ 1
●砂糖…小さじ 1 ●サラダ油…適宜
① ボウルに卵を割り、マヨネーズ、砂糖を入れ、混ぜる
② サラダ油をひいて焼く。

●ハート型のハムチーズ●

[材料] ●ハム…2枚 ●チーズ…1枚
① ハムの両端を切り、2枚を少しだけ重ねて置き、その上にチーズをのせて、電子レンジで500w10秒加熱する。
② ①を折りたたんで平たくしたら、2つずつ同じ大きさで切る。
③ ②を2つずつ重ね、斜めに切り、右側同士、左側同士の断面を合わせハート型にする。

●ちくわおくら●

[材料] ●ちくわ…1/2 ●おくら…1/2
●麺つゆ…大さじ 1
① ちくわの中におくらを入れ、食べやすい大きさに切る。
② ①を焼き、めんつゆで味付けをする。

●具だくさんきんぴら●

[材料] ●れんこん…10g ●ひじき…10g ●にんじん…6g ●油あげ…6g ●こんにやく…6g
●ごま油…適宜 ●しょうゆ・みりん・砂糖・ほんだし…適宜
① ひじきは水で戻しておき、れんこん、ひじき、にんじん、油あげ、こんにやくを食べやすい大きさに切る。
② ごま油をひいて焼く。
③ ②にしょうゆ、みりん、砂糖、ほんだしを入れ、味付けをする。

●野菜入りてりやきミートボール●

[材料] ●ピーマン…5g ●にんじん…5g ●木綿豆腐…20g ●ひき肉…100g ●片栗粉…小さじ 2
●塩胡椒…適宜 ●しょうゆ…大さじ 1 ●1酢…大さじ 1 ●みりん…大さじ 1 ●砂糖…小さじ 1
●白ごま…適宜
① ピーマンとにんじんを細かく刻む。
② ポリ袋に①と木綿豆腐、ひき肉、片栗粉、塩胡椒を入れ混ぜ合わせる。
③ ②をスプーンで一口大に丸める。
④ ③を片面ずつ焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
⑤ ボウルにしょうゆ、酢、みりん、砂糖を入れて混ぜててりやきソースをつくる。
⑥ ④で中まで火が通ったら、てりやきソースをかけて味付けをする。