

千葉県歯科医師会長賞

～千葉の恵みたっぷり! かみかみ弁当～



調理時間 6品目で90分

ポイント

912kcal

テーマのかみかみに合わせ、よくかむ必要のある食材を多く取り入れました。そして、豚肉をはじめとした野菜に千葉県産が多いことに気が付きました（さつま芋、人参、セロリ、すいか、ピーナッツなど）今回は夏休みだったので夏らしくさっぱりとした味付と色どりを心掛けました。このお弁当を食べ終わるまでに1,219回もかみました。

●雑こく入りさつま芋ご飯●

[材料] ●精白米…1合 ●雑穀…1/2袋 ●さつま芋…40g ●ごま塩…少々

- ①米は洗って目盛りまでの水、雑こくを加え60ml水を足す。
- ②さつま芋はよく洗い、皮付きのまま乱切りにして炊飯器へ
- ③ふつうモードで炊飯。炊けたらさっくり混ぜ、ごま塩を振る。

●エリンギの肉巻き●

[材料] ●豚肉ロース…180g ●エリンギ…1/2本 ●アスパラガス…1本 ●豚ロースうす切り…4枚 ●塩・胡椒…少々 ●サラダ油…小さじ2

- ①豚肉を広げて塩胡椒し、食べやすい大きさに切ったエリンギを置いて巻く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ色が付くまで焼く。ふたをして2～3分ほど蒸し焼き、時々転がす。
※味が足りない時はしょうゆを数滴たらし。

●チーズ入り卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●とろけるチーズ…30g ●サラダ油…小さじ1

- ①卵をボウルに入れて混ぜ、さらにチーズも加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れる。
- ③フライ返しで巻いていき、冷めたら一口大に切る。

●すいか●

[材料] ●すいか…100g

- ①すいかは食べやすいよう皮を落とし、一口大に切る。

●れんこんサラダ●

[材料] ●れんこん…100g ●枝豆…20g ●かつおぶし…2g ●すりごま…大さじ1/2 ●Aめんつゆ…大さじ1/2 ●ごま油…小さじ1/2 ●マヨネーズ…大さじ1.5 ●いりごま…1g ●酢・水…適量

- ①れんこんは洗って皮をむき、2～3mm厚さの半月切りにして、5～10分程酢水にさらす。
- ②なべに湯を沸かし、ザルにあげた①を4分ゆでる。
- ③①4分後水を切って粗熱を取る。
- ④枝豆も洗い、沸とうした湯で塩ゆでし、身を出しておく。
- ⑤ボウルにAの材料を入れて、よく混ぜる。
- ⑥⑤の中になんこん、枝豆、かつおぶしを入れ、和える。
- ⑦最後にいりごまを振る。

●にんじんサラダ●

[材料] ●にんじん…100g ●玉ねぎ…50g ●ツナ缶…15g ●とうもろこし…10g ●きゅうり…10g ●にんにく…1/2かけ ●酢・オリーブ油…各7.5g ●A塩胡椒…少々 ●醤油…数滴 ●粒マスタード…2.5g ●ピーナッツ…5粒

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りに。
- ②①を耐熱ボウルに入れ、ラップをしてレンジにかける（5分位）
- ③粗熱が取れたら、油を切ったツナとAを全て混ぜ合わせる。
- ④最後にピーナッツを加える。

●チーズ入り卵焼き●

[材料] ●セロリ…15g ●きゅうり…40g ●塩…一つまみ

- ①セロリは筋を取り乱切り、きゅうりも乱切りにする。
- ②①に塩をふり、もんで5～10分おく。
- ③水気を切る。