

千葉県歯科衛生士会長賞

～よくかむ簡単ぱりぱり弁当～



調理時間 5品目で80分

ポイント

678kcal

千葉県産の食材を中心に、よく噛む根菜を多く使いました。

味付けは家庭にある調味料を使用。

作り置き可能なおかずを採用し、忙しい朝でも手軽に詰められる工夫をしました。

●アスパラの豚肉巻き●

[材料] ●アスパラガス…4~5本 ●豚肉薄切り…300g

●味付けお好み…適量

①アスパラガスをスチームボックスに入れ約30秒温める。

②①を自然冷却させ豚肉を巻く。

③②を再びスチームボックスに入れて約2分温める。

④味付けをして完成！

●甘酢漬け●

[材料] ●キュウリ…1本 ●大根…1/3本 ●ミニ

トマト…1パック ●白ワイン…100ml ●酢…

200ml ●水…200ml ●砂糖…70g ●胡麻…適量

●鷹の爪輪切り…

ひとつまみ ●塩…小さじ1

①キュウリ、大根を棒状に大きめにカットし、ボウルに入れる。

②①に塩を入れ揉み込み、10分程度置いてキッチンペーパーで水気を拭き取る。

③耐熱ボウルに白ワイン・酢・水・砂糖・胡椒・鷹の爪輪切り・塩を入れてよく混ぜ合わせる。600Wの電子レンジで約3分温める

④別のボウルに②、③を入れて混ぜ合わせ粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で1時間程度置く。

⑤汁気を取ったら完成！

●きんぴら●

[材料] ●ごぼう…70g ●にんじん…1本 ●しょうゆ…大さじ1 ●酒…小さじ2 ●砂糖…ひとつまみ ●塩…ひとつまみ ●サラダ油…適量 ●胡麻油…適量

①皮付きゴボウを大きく太めにカットし鍋に塩ひとつまみ入れ茹であげる。

②人参も皮付きでカットし①とともにサラダ油をまわしたフライパンで強火で炒める。

③一度火を弱めしょうゆ・酒・砂糖を加えもう少し炒める。

④火を止め胡麻油を少し加えフライパンの余熱で炒め完成！

●長ネギとエリンギの素焼き●

[材料] ●長ネギ…1本 ●エリンギ…2本 ●サラダ油…小さじ1~2 ●塩胡椒…適量

①長ネギを1~2cm幅、エリンギを1口大にカットし、キッチンペーパーで水気を拭く。

②サラダ油を入れて長ネギとエリンギを焼き色がつくまで約3分焼く。

③塩胡椒で味を整えて完成！

●雑穀米おにぎり●

(梅、明太子)

[材料] ●雑穀米…1合 ●塩…少々 ●梅…1個

●明太子…1/2本

①白米1合に雑穀米の元を一緒に混ぜて炊く。

②炊き上がった雑穀米に塩を混ぜて握る。

③梅・明太子を乗せて完成！

