

千葉県知事賞

～栄養満点!もぐもぐ弁当～



調理時間 5品目で50分

ポイント

610kcal

千葉県産のコシヒカリ、じゃがも、のりを使用しました。さきいか、鶏むね肉、ちくわを入れて噛むメニューにしました。のりやチーズからカルシウム、ほうれん草からビタミンA、卵からビタミンDなどの歯の健康に必要な栄養素が摂れる食材を使用しました。

●さきいかの炊き込みご飯●

[材料] ●白米…75g ●人参…10g ●さきいか…20g ●しょうゆ…大さじ1 ●みりん…大さじ1 ●飾り付け用のり…少々

- ①白米は洗い炊飯釜に入れ、しょうゆ、みりんを加えて水を適量入れる。
- ②人参は千切りにし、さきいかは2cm長さに切る。
- ③①に②を加えて炊飯する。
- ④炊けたら小さめのおにぎりを作り、四角形に切ったのりをのせる。

●のりとチーズの卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●のり…1/4枚 ●スライスチーズ…1枚 ●サラダ油…小さじ1

- ①卵を溶く。
- ②卵焼き器に薄く油をひいて、中火で熱し、卵液の半量を流し入れる。
- ③半熟状になってきたら弱火にして、のり、スライスチーズの順にのせ、奥から巻いていく。
- ④残りの卵液を流し入れ、巻いていく。

●じゃがいもと鶏肉のカリカリ焼き●

[材料] ●鶏むね肉…100g ●じゃがいも…75g ●片栗粉…大さじ1と1/2 ●コンソメ顆粒…小さじ1/2 ●塩…少々 ●胡椒…少々

- ①鶏むね肉とじゃがいもを1cm角に切る。
- ②ボウルに①と片栗粉、コンソメ顆粒、塩、胡椒を入れて混ぜ合わせる。少量ずつ手でぎゅっと握るようにして食べやすい大きさに平たく成形する。
- ③フライパンにサラダ油をひいて、②を焼き色がつくまで焼いたらひっくり返して蓋をし弱火で5分焼く。中まで火が通ったら、再び火を強めて内面カリッと焼く。

●ほうれん草とちくわの胡麻和え●

[材料] ●ほうれん草…50g ●ちくわ…1本 ●白すりごま…小さじ2 ●しょうゆ…小さじ1/2 ●砂糖…小さじ1/2 ●塩…少々

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れ、ほうれん草を茹でる。ゆであがったらざるにあげ流水で冷やし、水気をしぼって3cm長さに切る。ちくわは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②ボウルに①と白すりごま、しょうゆ、砂糖を入れてよく和える。

●ミニトマト●

[材料] ●ミニトマト…4個

- ①ヘタを取り、水で洗う。
- ②キッチンペーパーで水気を拭き取る。

