

# 千葉県歯科医師会長賞

～みんなにこにこ和食弁当～



調理時間 6品目で80分

## ポイント

732kcal

千葉県の郷土料理の太巻き寿司を取り入れ、太めの巻きずしを子どもたちがほおぼる姿を想像して作りました。お花の形にして花の中心部をチーズにして子どもが大好きな味になるように工夫しました。ハンバーグを合挽肉ではなく豆腐ハンバーグにしたことでカルシウムがとれるように意識しました。

## ●太巻き寿司●

[材料] ●白米…1合 ●酢…大さじ3 ●砂糖…小さじ2 ●桜でんぶ…大さじ4 ●スティックチーズ…1本 ●海苔…2枚 ●塩…適量

- ①白飯 2/3 に酢、砂糖、塩を混ぜる。
- ②白飯 1/3 は桜でんぶをよく混ぜ、全体にしっかりと色をつける。
- ③②を5等分に分け、細く丸める。
- ④③を縦長に切ったのりのまん中におき巻きつける。
- ⑤のりの上に①をうすく広げる。
- ⑥⑤の上に④を花びらのように丸く並べる。
- ⑦花びらの中心にチーズを入れしっかりとまるめる。

## ●豆腐ハンバーグ●

[材料] ●豆腐…1/2丁 ●とりひき肉…200g ●塩…少々 ●油…適量

- ①豆腐の水をしっかりとぬく。
- ②豆腐と肉を混ぜる。
- ③②が混ぜあわさったら小さく丸めて、油を引いて焼く。

## ●卵焼き●

[材料] ●卵…50g ●だしの素…10g ●油…少々

- ①卵をといてだしの素を入れる。
- ②フライパンに油をひいて巻きながら焼く。

## ●ブロッコリーマヨ●

[材料] ●ブロッコリー…15g ●小エビ…5g ●マヨネーズ…大さじ2

- ①エビにしっかりと火が入るまで炒める。
- ②エビに火が入ったら、ブロッコリーを入れる。
- ③マヨネーズを入れ、全体にからめる。

## ●付け合わせ●

[材料] ●ミニトマト…2個

## ●ひじきのマリネ●

[材料] ●ひじき(缶)…1/2 ●にんじん…1/2本 ●きゅうり…1/2本 ●ハム…2枚 ●油…大さじ2 ●酢…小さじ1

- ①にんじん、きゅうり、ハムを細く切る。
- ②にんじん、ひじき、水を鍋に入れて煮る。
- ③②ができたなら水気をよくきり、きゅうりとハムを②の中に入れる。
- ④油・酢を入れて混ぜ合わせる。

