

千葉県歯科医師会長賞

～元氣モリモリちばっこ弁当～



調理時間 5品目で45分

ポイント

782kcal

千葉県でよく採れる物を、普段の自分のお弁当に入っているおかずに加えてアレンジしました。全体的に甘めで、子供でも食べやすいと思います。特に照り焼き風チキンは、おいしく、顎も鍛えられます。

●さつまいもごはん●

[材料] ●千葉県産さつまいも…100g(焼き芋だと時短!) ●白飯…300g ●ごま塩…少々

- ①さつまいもを1cm角に切り、蒸す。(焼き芋は切るのみ)
- ②温かいごはん混ぜて胡麻塩をふり、さつまいもを混ぜる。
- ③弁当箱の左半分盛りに付ける。
- ④火が通ったら、aを入れからめる。

●照り焼き風チキンのピーナッツのせ●

[材料] ●千葉県産ピーナッツ…大さじ2 ●鶏むね肉…1/2枚 ●砂糖…小さじ1 ●しょうゆ…小さじ2 ●サラダ油…大さじ1

- ①ピーナッツを粉と小さいピーナッツがある位までくだく。(食感を残したい場合は、もっと粗目にくくだく)
- ②鶏むね肉を焼き色がつき、中まで火がしっかり通るように焼く。
- ③砂糖、しょうゆを鶏むね肉にからめながら焼く。
- ④くだいたピーナッツと一緒に炒める。

●ほうれん草のソテー●

[材料] ●冷凍ほうれん草…100g ●缶詰コーン…少量 ●ベーコン…2枚 ●バター…8g(使い切りバター1つ分) ●塩…少々

- ①冷凍ほうれん草をレンジ(600W)で加熱。
- ②バター、塩、コーン、ベーコンと一緒に炒める。

●ミニトマト●

[材料] ●ミニトマト…3~5個

- ①盛り付けの見た目のバランスに合わせて、洗って入れる。

●イワシの卵焼き●

[材料] ●イワシ缶(味付)…1缶 ●卵…2個 ●砂糖…小さじ1 ●しょうゆ…少量 ●サラダ油…大さじ1

- ①イワシ缶(汁も)、卵、砂糖、しょうゆを混ぜる。
- ②フライパンで焼き、1口サイズに切る。

