

# 千葉県栄養士会長賞

## ～ 森の彩り弁当～



調理時間 6品目で65分

### ポイント

815kcal

成長期の子どもを意識し、バランス良く、野菜から森をイメージできるように仕上げました。ピーナッツや野菜で歯ごたえもあり、花や動物モチーフで見た目も工夫しました。彩り豊かで千葉県産の食材を使い、手作りゼリーで食後の楽しみをもたせました。

### ●アジのピーナツ竜田揚げ●

- [材料] ●アジ…1尾 ●しょうゆ…大さじ2  
●みりん…大さじ2 ●生姜…小さじ2 ●米粉…20g ●ピーナッツ…大さじ2 ●揚げ油…適量
- ①アジは三枚におろし一口大に切り、しょうゆ、みりん、おろし生姜で10分程下味をつける。
  - ②軽く水気をふきとり砕いたピーナッツと米粉を混ぜた衣をまぶす。
  - ③170℃の油で揚げ焼きにする。

### ●ちくわのくるくる巻き●

- [材料] ●ちくわ…2本 ●人参…少量  
●スライスチーズ…1枚
- ①アイラップにちくわを入れ、別の袋に水と細切りにした人参を入れ、それぞれ電子レンジ600Wで1分半加熱する。
  - ②ちくわを縦に切り開き、チーズを巻いた人参をはさみ、形を整える。→カットしてつめる。

### ●動物おにぎり (くま・うさぎ)●

- [材料] ●白飯…400g ●人参…20g ●みりん…小さじ2 ●のり…1枚 ●スライスチーズ…1枚  
●しょうゆ…小さじ3
- ①人参を粗みじん切りにし、かために下茹でする。
  - ②白飯200gにしょうゆ小さじ2を入れ、クマの形にする。
  - ③白飯200gにしょうゆ小さじ1、みりんを入れ、うさぎの形にする。
  - ④③に、①を加えよく混ぜる。
  - ⑤目、口、鼻、耳などをチーズ、のりで作る。

### ●はちみつミルクゼリー●

(前日の夜に作って冷やしておく)

- [材料] ●牛乳…200ml ●はちみつ…大さじ1と1/2  
●ゼラチン…5g ●水…大さじ1
- ①ゼラチンを水でふやかし、牛乳を鍋でふつふつするまで加熱する。
  - ②牛乳にはちみつを溶かし、ゼラチンを加え溶かす。
  - ③容器にそそいで冷やし、固めたら、砕いたピーナッツを上飾る。

### ●花形人参グラッセ●

- [材料] ●人参…30g ●砂糖…大さじ1 ●バター…5g ●水…適量 ●塩…適量 ●胡椒…適量
- ①人参を1cmの厚みで輪切りにし、花形に切り取る。
  - ②鍋に人参と調味料を入れ、つやがでるまで煮る。※切り取った余白は動物おにぎりに使用！(人参)

### ●彩り野菜サラダ●

- [材料] ●ブロッコリー…40g ●トマト…4個  
●レタス…2枚 ●コーン…20g ●オリーブオイル…小さじ2 ●酢…小さじ2 ●塩…少々 ●胡椒…少々
- ①ブロッコリーは小房に分け、洗って塩茹で、レタスはさっと湯通し、水気を切る。トマトは洗って水気を切る。
  - ②弁当箱に詰めていき、上からコーンを散らす。
  - ③オリーブオイル、酢、塩胡椒をまぜ、ドレッシングを作る。
  - ④サラダにかける。

