

千葉県調理師会理事長賞

～千葉県いっぱいワクワク弁当～

調理時間 6品目で100分



ポイント

756kcal

千葉県の郷土料理の味噌ピーナッツを使った料理が作りたいたいと思い、このお弁当を作りました。味噌ピーナッツとマミネーズ、しその相性がいいことにも驚きました。また、コーンフレークの衣でお弁当に入れてもザクザクとした食感で食べることができます。きんぴらごぼうのにんじんや、さつまいもロールは野菜の皮を剥かずに調理しているので、栄養分も噛む回数も増えるようになっています。子ども達に喜んでもらえるよう、ご飯はかわいいひよこの顔、ハートの卵焼きも入れました。また、きんぴらごぼうを甘めの味付けにしたところもポイントです。

●とうもろこしご飯●

- [材料] ●白米…1合 ●とうもろこし…1/2本
●しょうゆ…小さじ1 ●酒…小さじ1 ●コンソメ顆粒…小さじ1 ●黒胡椒…2粒 ●ケチャップ…適量
- ①お米を研ぐ。とうもろこしは皮を剥き、ひげ根を取って実を切り落とす。
 - ②お釜に記載されているとおりの水を入れ、しょうゆ、コンソメ、酒を入れ、①、とうもろこしの芯を入れたら炊く。
 - ③黒胡椒・ケチャップでかわいい顔にする。

●きんぴらごぼう●

- [材料] ●ごぼう…1/2本 ●にんじん…1/4本 ●こんにゃく…1/4個 ●白胡椒…適量 ●しょうゆ…大さじ1 ●砂糖…大さじ1 ●だし…小さじ1 ●酒…大さじ1
- ①こんにゃくを細切りにし、2分程ゆで、ざるにあげておく。
 - ②ごぼう、にんじんを細切りにし、フライパンに油、酒を加え炒める。
 - ③しんなりとしてきたら、こんにゃくを加え炒める。
 - ④しょうゆ、砂糖、だしを加え、少し炒めたら完成。白ごま少々をふる。

●味噌ピーマヨのコーンフレークチキン●

- [材料] ●鶏ささみ…2本 ●味噌ピーナッツ…50g ●しそ…2枚 ●コーンフレーク…20g ●マヨネーズ…大さじ1 ●揚げ油…適量
- ★衣 ●天ぷら粉…大さじ2 ●水…大さじ1
- ①味噌ピーナッツをみじん切りにし、マヨネーズと和える。
 - ②鶏ささみに切れ込みを入れ、広げて叩く。
 - ③広げておいたささみの半分にしそ、味噌ピーを乗せ、挟む。
 - ④★につけ、コーンフレークを押し付けながらまんべんなくまぶす。
 - ⑤フライパンに油を入れ、きつね色になるまで揚げて完成。

●ほうれん草のおひたし●

- [材料] ●ほうれん草…2株 ●鰹節…適量 ●しょうゆ…適量
- ①ほうれん草の根元に切れ込みを入れて洗う。
 - ②フライパンにほうれん草全体が浸かるくらいの水と塩を加える。
 - ③沸騰してきたら、根と茎の部分を先に30秒ほど茹でる。
 - ④茹で上がったほうれん草を流水でよく洗う。色が出なくなってきたら水気をよく切り、4センチくらいの幅で切る。
 - ⑤鰹節、しょうゆをかけて完成

●栄養たっぷりハートの卵焼き●

- [材料] ●卵…1個 ●ねぎ…1/8本 ●しらす…5g ●だし…小さじ2 ●水…大さじ1
- ①ネギはみじん切りにする。
 - ②卵、水、白だしをよく混ぜる。
 - ③しらすとネギを加え、少し混ぜたら、フライパンに油を入れ5回に分けて薄く焼き、巻く。
 - ④焼けた卵は1.5センチくらいの幅に切ったものを斜めに切り、ハートの形にしたら完成。

●さつまいものクルクルロール●

- [材料] ●さつまいも…1/8本 ●砂糖…適量 ●揚げ油…適量
- ①さつまいもはよく洗い、縦に切ってピーラーで薄くむく。水にさらしておく。
 - ②水気を切り、2枚を横並びにしてクルクル巻き、爪場校で刺す。
 - ③180℃くらいの油に入れて揚げる。
 - ④焼揚がったら砂糖をかけて完成。