

千葉県学校給食会理事長賞

～千葉っ子お豆だいすき弁当～



調理時間 6品目で60分

ポイント

929kcal

千葉の特産「落花生」や「ピーマン」などと地産食材をたっぷり使いました。よく噛める食材を意識し、歯応えのある野菜や食感の違うおかずを組み合わせています。彩りや栄養バランスも考え、子どもから大人まで楽しめる、健康的なお弁当にしました。卵焼きに海苔を加え、見た目もかわいく食べたくるようにしました。

●落花生の炊き込みご飯●

[材料] ●白米…1合 ●ピーナッツ味噌…30g
●塩…ひとつまみ

- ①白米を1合炊く。
- ②炊いた白飯にピーナッツ味噌を入れてよく混ぜる。
- ③塩をひとつまみ入れて混ぜる。

●きゅうりの浅漬け●

[材料] ●きゅうり…1本 ●砂糖…小さじ1
●A酢…小さじ1・塩…小さじ1/3
・顆粒だし…小さじ1/3

- ①きゅうりは斜めに薄切りにする。
- ②きゅうりをビニール袋に入れ砂糖を加える。ビニール袋に空気を入れて口を閉じて持ち、シャカシャカ振って5分ほど置く。
- ③Aをビニールに入れ、冷蔵庫で一晩置く。

●ピーマンの肉巻き●

[材料] ●豚バラ肉…300g ●ピーマン…3個
●ピザ用チーズ…100g ●塩胡椒…少々 ●A料理酒…大さじ1・みりん…大さじ1・しょうゆ…大さじ1・サラダ油…大さじ1/2

- ①ピーマンにピザ用チーズを詰め、豚バラ肉を巻く。
- ②フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、①を入れて焼く。
- ③焼き色がついたら蓋をして、中火で3分焼く。
- ④両面に焼き色がついたら、塩胡椒を振りAを入れて、中火で煮絡める。豚バラ肉に火が通り、味が馴染んだら完成。

●もやしナムル●

[材料] ●もやし…200g ●にんじん…少々
●Aしょうゆ…小さじ2・ごま油…小さじ2
●鶏ガラの素…小さじ1

- ①耐熱ボウルにもやしを入れてラップをかけ600wの電子レンジで3分加熱し水気をきる。
- ②にんじんをフライパンでさっと炒める。
- ③Aともやし、にんじんをよくあえる。

●韓国海苔の卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●韓国海苔…6枚 ●A料理酒…小さじ1と1/2・みりん…小さじ1と1/2・薄口しょうゆ少々・片栗粉ひとつまみ ●サラダ油…少々 ●カニかまぼこ…2本 ●マヨネーズ…大さじ1

- ①卵を溶きほぐしAを加えてよく混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油をひく。
- ③フライパンに①の1/4を流し入れ、手前に韓国海苔を2枚並べ、棒状に巻く。
- ④③を2回繰り返す、最後の1回は海苔を敷かない。

●ミニトマト●

[材料] ●ミニトマト…50g

- ①よく洗う。
- ②ヘタをとって飾る。

