

# 千葉県歯科技工士会長賞

## ～モグモグ彩り弁当～



調理時間 7品目で60分

### ポイント

725kcal

噛み応え良く、もち麦を入れた十六穀米にしました。  
おかずは、噛み応えを意識しつつ種類も豊富にそろえ、栄養バランスの整った満足度の高いお弁当に仕上げました。

### ●ぶりの照り焼き●

- [材料] ●ぶり…1切れ ●小麦粉…少々 ●酒…大さじ1  
a ●みりん…大さじ3 ●砂糖…大さじ1/2 ●油…少々
- ① ぶりの水分を拭き取り、塩をふり、しばらく置く。
  - ② 小麦粉をふる
  - ③ フライパンに油をひき、ぶりの表面を焼く。
  - ④ 8分程火が通ったら、aをそそいで、照りをだす。

### ●ネギ入りだし巻き卵●

- [材料] ●かつおだし…少々 ●きび砂糖…小さじ1  
●卵…2個 ●長ネギ…大1本
- ① サラダ油をひいたフライパンに卵液を流し入れ、半熟状になったら、手前から巻く。
  - ② 同じことを繰り返す。

### ●しらすとネギ乗っけ厚揚げ●

- [材料] ●厚揚げ…1枚 ●しらす…半パック  
●長ネギ…1本 ●油…少々 ●ごま油…少々 ●しょうゆ…小さじ1
- ① 油をひいたフライパンで、厚揚げをこんがり焼く。
  - ② ごま油をひき、しらすと長ネギをぱらぱらになるまで炒め、しょうゆをまわし入れる。

### ●にんじんのごま味噌和え●

- [材料] ●にんじん…1/2本 ●いりごま…大さじ1  
●味噌…小さじ2 ●砂糖…小さじ1 ●麺つゆ…小さじ1  
●冷凍ほうれん草…少々
- ① にんじんを千切りし、レンジで2分加熱する。
  - ② 調味料を入れて、あえる。
  - ③ ほうれん草と一緒にあえる。

### ●れんこんとこんにゃくの炒め煮●

- [材料] ●れんこん…1節 ●こんにゃく…1枚  
●豚バラ…5枚 ●しょうゆ・みりん・ごま油・砂糖・酒・かつお節
- ① ごま油をひいたフライパンで豚肉、こんにゃく、れんこんの順に炒め、調味料をまわし入れ、最後にかつお節を入れる。
  - ② さっと炒める。

### ●十六穀米●

- [材料] ●十六穀米 ●もち麦

### ●デザート●

- [材料] ●ミニトマト…2個 ●青しそ…2枚

