

# 千葉県歯科衛生士会長賞

## ～ワマのお弁当～



調理時間 5品目で45分

### ポイント

707kcal

- ・おにぎりを食べやすい大きさにした。
- ・卵焼きを甘くして子供が好きな味になるようにした。

### ●ハンバーグ・ハンバーグソース●

[材料] ●合挽き肉…80g ●玉ねぎ…20g ●じゃがいも…32g ●油(1)…少々 ●胡椒…少々 ●油(2)…4.8g

●トマトケチャップ…18g ●中濃ソース…21g

①玉ねぎは皮をむいてみじん切りにし、油(1)をひいたフライパンで炒め、粗熱をとっておく。じゃがいもは、皮をむいてすりおろす。

②合挽き肉は粘りが出るまで手でよく混ぜ①、塩胡椒を加えて混ぜる。

③フライパンに油(2)をひき、②の形を整えながらじっくり焼く。

④ソースを作る。フライパンにAを入れ弱火で熱し、ふつふつとしてから軽く煮詰めハンバーグの上にかける。

### ●卵焼き●

[材料] ●卵…3個 ●サラダ油…10g ●しょうゆ…7.5g ●砂糖…30g

①卵を割りほぐし、Aを加え、白身を切るように溶きほぐす。

②卵焼き器に油をしいて中火で熱し、キッチンペーパーなどで全体によくなじませる。

③卵液を卵焼き器に少量落とし、すぐに卵が固る温度になっているか確認する。

④卵焼き器に卵液を全体の3分の1入れて全体に広げ、固まってきたら奥から手前に巻き、奥に移動させ、手前に油をなじませて同じように3分の1入れる。これをもう1回繰り返す。

⑤粗熱をとって食べやすい大きさに切り完成。

### ●春雨サラダ●

[材料] ●人参…75g ●きゅうり…25g ●ハム…15g ●しょうゆ…3.5g ●砂糖…2.75g ●酢…3.5g

●胡麻油…3.75g ●鶏ガラスープ…1.25g ●白胡麻…少々 ●春雨…20g

①春雨を熱湯で戻しておく。

②人参、きゅうり、ハムを千切りにする。

③鍋でお湯を沸かし、人参を入れて柔らかくなるまで茹でる。

④茹でてる間にボウルに★の調味料を合わせて、ドレッシングを作っておく。

⑤人参が柔らかくなったら、戻しておいた春雨、きゅうり、ハムを入れて1分程ゆがく。

⑥ザルにあけて、流水でしっかり冷ます。よく水気をしぼって、④のボウルに入れて混ぜ合わせたら、お好みで白胡麻をふって完成。

### ●いんげんのすり胡麻和え●

[材料] ●いんげん…1.5本 ●白すり胡麻…1g

①いんげんのへたを切りおとし、4~5cmくらいの長さに切る。

②鍋に湯を沸かし、いんげんを入れて1分ほど茹でてザルにあけて水気を切る。

③②を粗熱を取って白すり胡麻とあえる。完成。

### ●おにぎり●

[材料] ●ミニトマト…1個 ●のり…0.5g ●ハム…2g ●ケチャップ…0.3g ●かつおのふりかけ…10g

●塩…0.3g ●ゆかりのふりかけ…10g

●ご飯…300g

①白飯を適量取って、三角形になるようににぎっておたぎりを作る。

②①に塩、かつおのふりかけ、しそのふりかけでそれぞれ味をつける。

③塩で味付けしたおにぎりにのりを切って目とかみの毛とまゆげをつけ、ハムでほっぺをつけてトマトを耳にしてケチャップでほっぺを赤くさせる。

