

千葉県歯科衛生士会長賞

～子供でも食べやすい和食なお弁当!～



調理時間 7品目で63分

ポイント

888kcal

子どもの頃は和食のだしや塩味がそこまで好きじゃなく、和食を避けがちだったので、おかずは甘めだったり洋風っぽい味になるようにしました。子どもだけでなく、2人前で作ることでお母さんが食べても満足できるような種類のおかず、かつ作り置きにしやすいひじきご飯のもとにしたので、冷凍ご飯でもすぐおいしく作れます。

●ひじきご飯のもと●

[材料] ●ひじき…15g ●油あげ…1枚 ●にんじん…1/6本 ●◎だし汁…1カップ ●◎酒…大さじ2 ●◎砂糖…大さじ1 ●◎しょうゆ…大さじ2 ●白飯…300g

- ①水にもどしたひじきと油あげ、にんじんを細切りにして炒める。
- ②◎の調味料を加えて、水分が飛ぶまで煮詰める。
- ③白飯に混ぜこめばひじきご飯の完成。

●ほうれん草のごま和え●

[材料] ●ほうれん草…1束 ●◎すりごま…大さじ1 ●◎砂糖…小さじ1/2 ●◎しょうゆ…小さじ1 ●◎和風だし…小さじ1/2

- ①ほうれん草をゆでる。
- ②1口大に切り、◎を混ぜ合わせて完成。

●さけのバターしょうゆ焼き●

[材料] ●さけ…1切れ ●しめじ…少々 ●◎しょうゆ…大さじ2 ●◎バター…5g ●◎酒…大さじ1

- ①さけをフライパンで軽く表面に焼き目がつくまで焼く。
- ②しめじを同様にフライパンで少し焼く。
- ③◎の調味料を加えて水分を軽く飛ばして完成。

●れんこんつくね●

[材料] ●れんこん…1/2個 ●鶏ひき肉…100g ●玉ねぎ…1/4個 ●塩胡椒…適量 ●パン粉…10g ●片栗粉…10g ●酒…小さじ1 ●◎しょうゆ…大さじ2 ●◎酒…大さじ2 ●◎みりん…大さじ2 ●◎砂糖…大さじ1

- ①れんこんと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉と塩胡椒、パン粉、片栗粉、酒を①と一緒に混ぜて、楕円形に成形する。
- ③フライパンでしっかり火が通ったら、◎でタレを作り、からめたら完成。

●にんじんしりしり●

[材料] ●にんじん…1/2本 ●◎水…1/3カップ ●◎しょうゆ…大さじ1 ●◎みりん…大さじ1 ●ツナ…少々

- ①にんじんを細く切る。
- ②火が充分に入ってやわらかくなったら、◎の調味料とツナを加えて水分が減るまで炒めつづけて完成。

●きんぴらごぼう●

[材料] ●ごぼう…60g ●にんじん…20g ●つきこんにゃく…20g ●牛肉…20g ●サラダ油…少々 ●塩…0.3g ●ゆかりのふりかけ…10g ●しょうゆ・砂糖 適宜

- ①ごぼう・にんじんはせん切りにし、つきこんにゃくは3cm位に切りさつと茹でておく。
- ②鍋に油少々を入れ、材料を炒め、火が通ったら調味料を入れて仕上げる

●色どり鮮やか卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●砂糖…お好み ●桜えび(乾燥)…7g

- ①卵2個をといってお好みの味付け(今回は甘めなので砂糖)をしたところに、乾燥桜えびを7g入れる。
- ②卵焼きの形に巻いて完成。

