

# 千葉県知事賞

## カミカミ弁当



調理時間  
4品目で50分

625Kcal

ポイント

### さきいか入り混ぜごはん

材料：米 1合 /さきいか 15g /豚小間切れ 15g /しょうが ひとかけ  
酒 小さじ 1/2 /塩 少々/水 大さじ 1/2

A (しょうゆ 大さじ 1/2 /砂糖 小さじ 1/2 /みりん 小さじ 1/2)

- ① さきいかを3cmくらいに切る。
- ② しょうがを細いせん切りにする。
- ③ 豚肉に酒で下味をつける。
- ④ 調味料Aと水を鍋で煮立てて、①、②、③を入れ、さきいかが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 煮汁と具を分け、煮汁に水を足して炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、煮ておいた具と、いんげんを小さく切り、混ぜる。

### 枝豆入り卵焼き

材料：卵 2個/枝豆 10g /しょうゆ 小さじ 1 /砂糖 小さじ 1  
塩 こしょう少々

- ① ボウルに卵を入れかき混ぜておく。
- ② ①に枝豆と調味料をいれてかき混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油を引き熱し、①を少量ずつ流し入れ焼く。

### くるみ小魚

材料：素焼きくるみ 15g /ちりめんじゃこ 15g /ごま 5g  
しょう油 3g /酒 1g /みりん 3g

- ① 鍋に調味料を入れ、火にかけて煮立てる。
- ② くるみ、ちりめんじゃこ、ごまを加える
- ③ 木べらを使い、鍋底が焦げないように気を付けながら煮詰める。

※混ぜご飯はさきいかや豚肉など、食感のある食材を使う事で、良く噛んで食べられるように工夫しました。

※また、卵焼きに枝豆をいれることで普段より食感を楽しめるようにしました。

※サラダは野菜とハムを茹でることで、食中毒などの対策をしました。  
にんじんときゅうり、ごぼうは千葉県産の野菜を取り入れました。

※くるみ小魚は時間もかからない上に、カルシウムを沢山取れるようにしました。

### ごぼうサラダ

材料：ごぼう 35g /みりん 小さじ 1/2 /しょう油 小さじ 1/2

にんじん 15g /きゅうり 20g /キャベツ 20g /ハム 10g

ホールコーン缶 20g

マヨネーズ 大さじ 1 /すりごま 小さじ 1/2 /胡椒 少々

しょう油 小さじ 1/2 /酢 小さじ 1/2

- ① 千切りにした人参とごぼうを下ゆでし、しょう油とみりんで和える。
- ② その他の野菜とハムは千切りにして茹でる。
- ③ マヨネーズと残りの調味料を混ぜておき、①と②とコーンを加えて混ぜる。