

千葉県調理師会理事長賞

もちプチかみごたえ UP もち麦弁当！！



調理時間
4品目で62分

887Kcal

もち麦ピラフ

材料：米 1.5 合/もち麦 25g /水 300ml

A (シーフードミックス 30g/コンソメ 大さじ 1/バター 大さじ 1
ミックスベジタブル 30g/塩・こしょう少々)

- ① お米を洗い、もち麦と合わせる
- ② ①を炊飯器にセットして水 300ml を加える
- ③ ②に A を加えて炊く

もち麦ミートローフ

材料：ゆで卵 1 個 /ゆでもち麦 75g/レタス 1 枚

A<ひき肉 75g/玉ねぎ (みじん切り) 1/8 個 /溶き卵 1/2 個/パン粉 30g 塩、こしょう少々>

- ① A の材料をよく練り混ぜる。
- ② ラップに①の種を 1/2 乗せて広げ、半分に切ったゆで卵を並べ残りの種をかぶせる。
- ③ 筒状に整え、ラップでピッチリ包み、電子レンジで 600w2 分間加熱する。裏返してさらに 600w1 分 30 秒加熱する。
- ④ 電子レンジから取り出し、再び裏返し余熱で 2 分置く

スイートポテト

材料：さつま芋 15g /バター、砂糖少々

- ① さつま芋を茹でて、柔らかくなったらボウルに入れてつぶす。
- ② ①にバター、砂糖を混ぜて形を整える

ポイント

※れんこんを少し大きめに切ったり、もち麦を使うことで噛みごたえをよくし、沢山噛むことが出来るお弁当にしました。

※もち麦を使うことで、不足している食物繊維を補えるようにし、ひき肉に混ぜることで、カロリーをおさえました。

※電子レンジを使うことで、忙しい朝でも時短や洗い物を少なく出来るようにしました。

オクラとれんこんのツナサラダ

材料：オクラ 2 本/れんこん 15g /ツナ缶 1/2 缶
かつお節 15g/しょう油 大さじ 1/2

- ① オクラとれんこんを茹でて、食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。
- ② ①に油を切ったツナ缶を入れる。
- ③ ②にかつお節としょう油を加えて混ぜる。

※ブロッコリー (2 かけ) は茹でて、盛り付ける時、下にマヨネーズを敷く。

※かまぼこ (薄切り 4 枚) は丸めて半分に切り、ピックで止める。

※ミニトマト (2 個) は洗って飾る。