

千葉県歯科衛生士会長賞

お父さんの弁当



調理時間

5品目で56分

626Kcal

ポイント

いろどりや歯・骨に必要なカルシウムを意識して作りました。

おいなりさん

材料：ご飯 お茶碗2膳分 /酢飯の素 好みの量
具（ゆで枝豆 好みの量/ひじきの煮物 50g）

味付けした油揚げ 4枚

- ① ご飯と酢飯の素を混ぜる。
- ② ①の1/4量はそのまま、味付け油揚げに詰める
- ③ ①の残り半分はひじきの煮物、半分は、茹でた枝豆をさやから取り出し薄皮をむき、混ぜる。
- ④ 味付けした油揚げに、③をそれぞれ詰め、3このおいなりさんを作る。
- ⑤ ②と④のおいなりさんを4個きれいにお弁当箱に詰める。

のり入り卵

材料：卵 2個 /のり 半枚/マヨネーズ少々

- ① ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズと混ぜる。
- ② あたためたフライパンに油を引き、卵液を1/3量入れ、火が通ってきたらのりを乗せ、奥から巻いていく。
同様に2回に分けて焼く。
- ③ 5等分に切り分ける。

さばのカレー揚げ焼き

材料：さば 1切 /カレー粉、小麦粉 少々/油 大さじ1

- ① さばに塩・こしょうをふる。
- ② カレー粉を混ぜた小麦粉をまぶし、揚げ焼きにする。

オクラ入りちくわ

材料：オクラ 1本/ちくわ 1本

- ① オクラは塩をふり、まな板の上でゴロゴロと板ずりをする。ヘタの周りの堅い部分を切り落とす。
- ② ①を沸騰したお湯でゆでる。
- ③ ちくわの穴の中に②のオクラを入れ、4等分に切る。

小松菜のおひたし

材料：小松菜 1把/かつお節 好みの量/しらす 少々
だししょう油 少々

- ① 小松菜を茹でる。
- ② ①を食べやすい大きさに切る。
- ③ 切った小松菜としらすと調味料をボウルに入れ、混ぜる

※ソーセージ（1本）はあたためたフライパンで焼き、半分に切る。

※ミニトマト（2個）は洗ってヘタを取り、飾る。