

千葉県歯科衛生士会長賞

自己満足弁当



調理時間
2品目で30分

737Kcal

スタミナのり巻き

材料：豚バラ肉 100g /焼きのり 2枚 /ごはん 300g /きゅうり 1/2本
ごぼう 2本/白ごま 少々

A (しょうが 小さじ1/しょう油 大さじ2/酒 大さじ1/みりん 大さじ1
はちみつ 小さじ1)

- ① 豚肉はAの調味料に15分漬けておく。
- ② ①の豚肉をフライパンで焼いてバットに取り出す。
- ③ ごぼうは10分くらい蒸して、食べやすくする。
- ④ きゅうり、ごぼうを縦に半分に切り、さらに半分に切り、1/4の太さにする。
- ⑤ まきすにラップを敷き、その上に焼きのりを置く
- ⑥ ⑤の上にごはん 1/2量を広げる。
- ⑦ ⑥のごはんの真ん中に、豚肉、きゅうり、ごぼうを置き、白ごまをちらし、しっかり巻く。

ポイント

※豚肉にしっかりと味をつけるといいです。

※豚肉の下味を付けている間に、ゆで卵を作り、温野菜のにんじん・じゃがいも、のり巻きのごぼうと一緒に蒸すことで、時短になります。

※のり巻きのご飯と具の位置に気を付けて、一気に巻きました。

温野菜サラダ

材料：人参 1/4本 /じゃがいも 1個/きゅうり 1/2本 /卵 2個
ミニトマト 2個

- ① ゆで卵をつくる。
- ② にんじん、じゃがいもを食べやすい大きさに切り、蒸す。
- ③ きゅうりは乱切りにする。
- ④ ①、②、③をきれいに盛り付ける。
- ⑤ ミニトマト (2個) を飾る。