

# 千葉県歯科衛生士会長賞

## カムカムそぼろ弁当



### そぼろ丼

材料：ご飯 200g / ひき肉 50g / 卵 1個

しょうが、しょう油、砂糖 適量

- ① ひき肉を炒め、色が変わったら、しょうが、しょう油、砂糖で味付けをする。
- ② 炒り卵をつくる
- ③ ご飯の上に①、②を乗せる。

### 野菜ハンバーグ

材料：ひき肉 100g / 玉ねぎ 1/4個 / パン粉 大さじ2 / 牛乳 大さじ1  
ミックスベジタブル 大さじ2 / 塩・こしょう 少々 / ケチャップ 適量

- ① 鍋にお湯を沸かし、ミックスベジタブルをさっと茹で、ペーパータオルなどで包み、しっかりと水気を取る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒める。パン粉は牛乳で湿らせておく。
- ③ ひき肉と②を合わせ、粘りが出るまで良く混ぜ、塩・こしょうで味付けをする。
- ④ ③に①を加えて混ぜ、ひと口大の小さなハンバーグを作る。
- ⑤ 油を引いたフライパンで両面を良く焼く。

### こんにゃくのおかか煮

材料：こんにゃく 1/4枚 / しょう油、みりん 各大さじ1  
削り節 10g

- ① こんにゃくは2cm角に切る。
- ② 熱した鍋にこんにゃくを入れ、プリプリと音がしてきたら、しょう油とみりんを加え、炒め煮する。
- ③ 汁気が飛んだら火を止め、削り節をまぶす。

調理時間

5品目で80分

665Kcal

ポイント

※茶色っぽい色ばかりにならないように、緑や赤を入れました。

※また、噛む食材を使って、噛む弁当になるように意識しました。

### きんぴらごぼう

材料：ごぼう 1/6本 / 人参 1/3本

砂糖、しょう油、ごま油、ごま 適量

- ① ごぼうと人参を千切りにする。ごぼうは切ったらすぐに塩水にさらす。
- ② フライパンにやや多めに油をいれ、水気を切ったごぼうを入れて炒める。
- ③ ②に人参を入れ炒める。
- ④ ③に火が通ってきたら、砂糖、しょう油、ごま油で味を調える。

### アスパラのベーコン巻き

材料：ベーコン 2枚 / アスパラガス 1本

- ① アスパラガスは塩をひとつまみ入れた熱湯でさっと茹でる。
- ② ①を適当な長さに切り、ベーコンで巻く
- ③ フライパンに油を引き、ベーコンの巻き終わりを下にして焼く。

※ブロッコリー (3房) を茹でる。

※ミニトマト (2個) を洗って飾る。