

千葉県歯科衛生士会長賞

調理時間
7品目で80分

かみモグ！！和風お子様弁当

ポイント

629Kcal



※子供が成長するために必要なカルシウムやビタミンDなどの栄養が摂取来て、かつ、顎を鍛えることが出来るおかずを彩りを考えながら作り、仕上げました。
※また、調理過程でもこんにやくを手綱にするなど子供でも手伝うことの出来る工夫をしたりしました。

さつまいものレモン煮

材料：さつまいも 28g /塩 1g /はちみつ 8g/レモン汁 3g/水 19ml

- ① さつまいもを良く洗い1.5cmの厚さの輪切りにして水にさらす。
- ② 鍋に①と水を入れ沸騰させ、調味料を入れる。
- ③ 落とし蓋をして、弱火で10~15分煮て、竹串を通し、ちょうどよい硬さになったら火を止めて冷ます。

ごろごろきんぴら

材料：ピーマン 10g/人参 30g/れんこん 24g/ごぼう 20g/酒 6g/

砂糖 4g/白こんにやく 10g/しょう油 20g/粉末だし 11g/みりん 8g

- ① ピーマン、人参、ごぼうは乱切りし、れんこんは一口大に切る。ごぼうとれんこんは酢水につける。
- ② こんにやくは5mm幅の短冊切りにし、手綱にする。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、こんにやくを炒めて水分を飛ばし、ピーマン以外の野菜を炒めて、油が絡まったらピーマンを加えて炒める。
- ④ ③に調味料と水を入れて、汁気がなくなるまで煮詰める。

南瓜のカップサラダ

材料：南瓜 60g /ナッツ 6g /マヨネーズ 大さじ1/

クリームチーズ適量/プチトマト 2個

- ① 南瓜は一口大に切り、電子レンジで600w3分加熱し潰す。
- ② 袋にナッツを入れて細かく砕く。
- ③ ①に②とマヨネーズとクリームチーズを入れて混ぜる。
- ④ プチトマトの端を切り落とし、中身をくり抜いて、③の南瓜を詰めて端を上に乗せる。

2色のかき揚げ

材料：コーン 18g/パプリカ 10g A (天ぷら粉、水、塩 適宜)

- ① コーンは実を包丁でそぎ落とし、パプリカは7mm角に切る。
- ② 天ぷら衣(A)を作り、①を入れて混ぜる。
- ③ 油を170℃にし、②を揚げる。

彩りおにぎり

材料：米 130g/枝豆 10粒/塩昆布 2g/桜えび 4g/人参 3g
フリルレタス 適量

- ① 米を研ぎ、炊飯器で炊く。
- ② 沸騰したお湯に塩を入れ、枝豆を茹でてざるにあげる。
- ③ ボウルにご飯、枝豆、塩昆布、桜えびを入れて混ぜ、4つに丸める。
- ④ 人参を3mm位の輪切りにし、さっと茹でてでくり抜き③の上に乗せ飾る。
- ⑤ フリルレタスを敷き盛り付ける。

オクラの胡麻和え

材料：オクラ 2本/砂糖 小さじ1/2/めんつゆ 3g/ごま 4g

- ① オクラを塩もみし、お湯を沸かして茹でる。
- ② すり鉢にごまを入れてすり、調味料で味を調える。
- ③ 茹でたオクラを乱切りにし、②に入れて和える

カリコリつくね

材料：人参 10g/乾燥きくらげ 8g/さやいんげん 4g/舞茸 6g
鶏ひき肉 60g/豆腐 28g/しょうが汁 3g/みそ 4g

こしょう、しょう油少々

- ① 乾燥きくらげを水で戻す。豆腐の水切りをする。
- ② 人参、舞茸、きくらげを粗みじん切りにし、さやいんげんは5mm位の小口切りにする。
- ③ ボウルに豆腐、ひき肉を入れ、②と調味料を加えて良く練り混ぜ、ひと口大に形成する。
- ④ フライパンにサラダ油を引き中火で熱し、③を入れて両面に焼き目を付ける。
- ⑤ ④に水を入れて蓋をし、弱火で5分位蒸し焼きにする。