

千葉県栄養士会長賞

千葉の一位を食べるお弁当



枝豆と梅の混ぜご飯

材料：もち麦ご飯 240g/枝豆（豆のみ）50g/塩昆布 1g
梅干し（種を除く）4g

- ① もち麦ご飯に枝豆、刻んだ梅干し、刻んだ塩昆布を混ぜる。
- ② 冷めたらお弁当箱に詰める。

とりつくねの野菜ロール

材料：鶏ひき肉 100g/塩ひとつまみ、こしょう少々
A（片栗粉 3g/パン粉 3g/卵白 1/2 個/玉ねぎ（みじん切り）30g
マッシュルーム（茶、粗みじん切り）20g
ヤングコーン 15g/人参 15g/いんげん 15g/大根 15g

- ① 人参、大根は細長く切り、いんげんと合わせて電子レンジ 500w1 分で加熱する。
- ② ボウルに鶏ひき肉、塩、こしょうを入れこねる。
- ③ ②の中に A を入れ、良くこねる。
- ④ ラップに③を広げ、①の野菜とヤングコーンを乗せて巻く。
- ⑤ 耐熱皿に④を乗せ、電子レンジ 500w3 分、ひっくり返してさらに 3 分加熱する。
- ⑥ 切り分けて盛り付けする。

ほうれん草のピーナッツ和え

材料：ほうれん草 30g/ピーナッツ 8g
A（ごま 2g/白だし 4g/砂糖 4g）

- ① ほうれん草を 3cm の幅に切り、電子レンジ 500w40 秒で加熱し、冷水にさらす。
- ② ほうれん草の水気をよく絞り、粗く刻んだピーナッツと A を和える。

調理時間
5 品目で 20 分

609Kcal

ポイント

※千葉で生産量 1 位の枝豆、マッシュルーム、さやいんげん、ほうれん草を使用しました。
※さらにピーナッツあえは、ピーナッツを粗く刻むことにより、カリカリとした食感で子供向けに仕上げました。
※卵焼きはマヨネーズを入れることで、冷めてもフワフワとした食感で、まろやかな味になっています。

野菜のベーコン巻き

材料：ベーコン 2 枚/いんげん 1 本/
ヤングコーン 1 本

- ① いんげんをベーコンの縦幅に合わせて切る。
- ② ヤングコーンも①と同様に切る
- ③ ①、②それぞれベーコンで巻き、爪楊枝で止める。
- ④ ③をフライパンで焼き、火が通ったら半分に切る。

たっぷりマッシュルームふわふわ卵焼き

材料：卵 100g(2 個)/マヨネーズ 8g/砂糖 4g
さやいんげん 10g/人参 15g/マッシュルーム 20g

- ① さやいんげん、人参を細切りにし、電子レンジ 500w20 秒で加熱する。
- ② マッシュルームも細切りにする。
- ③ 卵を溶きほぐし、マヨネーズ、砂糖、①、②を入れてよく混ぜる。
- ④ 卵焼き器で焼く。
- ⑤ 切り分ける。

※ミニトマト（1 個）を洗って飾る。