

千葉県学校給食会理事長賞

親子で作るおやこ弁当



調理時間
5品目で80分

884Kcal

ポイント

※卵焼きを作る時、牛乳を入れると冷めても縮まず、ふっくらしたまま食べられます。

※卵のそばろは泡だて器を使うと、簡単に細かくなりやすいです。

れんこんとにんじんのさっぱり和え

材料：にんじん 20g/れんこん 40g/枝豆(冷凍) 15g
しょう油 大さじ1/酢 大さじ1/砂糖 大さじ2
酒 大さじ1

- ① にんじん、れんこん、枝豆を茹でる。
- ② 調味料を混ぜ、鍋で煮立て冷ます。
- ③ ①を②で和える。

いんげんのゴマソースがらめ

材料：いんげん 50g/練りごま 5g/しょう油 少々
マヨネーズ 5g

- ① いんげんのへたを取り、適当な長さに切って茹でる。
- ② 練りごまとしょう油、マヨネーズを混ぜてゴマソースを作る
- ③ ①に②をからめる。

卵と鶏肉のそばろ

材料：卵 2個/砂糖 大さじ2/ご飯 300g
ひき肉 200g/砂糖 大さじ2/しょう油 大さじ3/酒 大さじ1
しょうが 少々

- ① ボウルに卵と砂糖を入れ溶く。
- ② 鍋に油を引き、卵液を2~3回に分けて流し入れ、箸でかき混ぜながらそばろにする。
- ③ フライパンに油を引き、ひき肉、しょうが、砂糖、酒、醤油を入れ、箸でかき混ぜ、ひき肉に火を通す。
- ④ ご飯にそばろを乗せる。

あまからから揚げ

材料：鶏肉 200g/片栗粉 揚げ油 サラダ菜 2枚
(下味) しょう油 小さじ1/酒 小さじ1/にんにく、生姜少々
(たれ) しょう油 大さじ2/酒 大さじ2/水 50cc/砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2

- ① 鶏肉をひと口大に切り、下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- ③ 鍋にたれの材料を入れ、煮詰める。
- ④ ③のたれに②のから揚げをからめる。
- ⑤ 冷めたらサラダ菜の上に盛り付ける

卵焼き

材料：卵 2個 /砂糖 大さじ2/牛乳 大さじ2
しょう油 大さじ2

- ① ボウルに卵を入れ、砂糖、しょう油、牛乳を入れかき混ぜる。
- ② 卵焼き器に油を引き、①の卵液を2回に分けて焼く。
- ③ 形を整える。