

千葉県歯科医師会長賞

千葉のおいしさカミカミ弁当



調理時間
6品目で52分

850Kcal

ポイント

※サバそぼろは中骨入りなので噛み応えがあります。

※にんじんやれんこんからは食物繊維が、ひじきからはミネラルが摂れます。

※天ぷらの衣に、千葉県の特産品であるピーナッツを使い、歯ごたえをアップしました。

サバそぼろのちらしずし

材料：ご飯 300g/中骨サバ水煮缶 100g/人参、ちくわ各 60g

A (砂糖 小さじ1/しょう油 小さじ2/みりん 小さじ2)

B (だしの素 小さじ1/しょう油 小さじ2)

すし酢 大さじ2

- ① サバ水煮缶を熱したフライパンで水分が飛ぶまで炒める。Aを加えさらに炒める。
- ② 鍋にみじん切りにした人参、ちくわを入れ、ひたひたの水とBを加え煮る。
- ③ ご飯とすし酢を混ぜる。
- ④ ③に②を入れ混ぜる。
- ⑤ ④を盛り付けその上に①をのせる。

アスパラの豚肉巻き

材料：豚ロース薄切り肉 2枚 /アスパラ 2本 /塩・こしょう少々
サラダ油 適量

- ① 豚肉に塩・こしょうをする。
- ② アスパラはカットして、電子レンジ500wで1分加熱する。
- ③ 豚肉で②を巻き、フライパンで焼く。

ピーナッツ衣のさつま芋の天ぷら

材料：さつま芋 40g/天ぷら粉 大さじ2/だしの素 小さじ1

ピーナッツ 10粒程度/揚げ油 適量

- ① ピーナッツをビニール袋に入れて細かくくだく。
- ② さつま芋は皮をむき7mmくらいの厚さに切る。
- ③ 天ぷら粉を既定の水で溶き、①とだしの素を入れて混ぜる。
- ④ さつま芋に③の衣をつけ揚げる。

にんじんとれんこんのきんぴら

材料：にんじん、れんこん各 60g /ごま油 少々

醤油 大さじ1 /みりん 大さじ1 /かつお節 少々

- ① にんじんは短冊切り、れんこんはいちょう切りにし、酢水にさらす。
- ② ①をごま油を引いたフライパンで炒め、しょう油とみりんを入れ味をととのえる。
- ③ ②にかつお節を加えて混ぜる。

ひじき入りたまご焼き

材料：卵 2個

A <ひじき水煮 20g/人参(千切り) 20g/だしの素,しょう油 適量>

- ① Aを耐熱容器に入れ、電子レンジで500w3分間加熱する。
- ② ボウルに卵と粗熱の取れた①を入れ、よくかき混ぜる。
- ③ フライパンで卵焼きの要領で焼く。

※ブロッコリー (1房) は茹でて、マヨネーズを好みの量つける。

※ミニトマト (2個) は洗って飾る