

# 千葉県学校給食会理事長賞

## かめばかむほど味が出る弁当



### いんげんのごま和え

材料：いんげん 80g / すりごま小さじ1 /  
しょう油 小さじ1 砂糖 小さじ1

- ① いんげんを茹でる。茹であがったら1/3に切る。
- ② すりごま、しょう油、砂糖を混ぜる。
- ③ ②の中に①を入れ、和える。

### つきこんにやくエノキ

材料：こんにやく 80g / えのきだけ 1/2 袋 /  
しょう油 大さじ1 / かつお節 少々 / ごま油 少々

- ①こんにやくを水で良く洗う。
- ② えのきだけは石づきを切り落としほぐす。
- ③ フライパンで水を切ったこんにやくを炒める。
- ④ ③にしょう油を入れ、えのきだけでも加えさらに炒める。
- ⑤ 火を止めて、かつお節とごま油を加えて混ぜる。

### れんこんのひき肉のはさみ焼き

材料：れんこん 100g / 豚ひき肉 50g /  
ねぎ (みじん切り)3cm / おろししょうが チューブ 1cm /  
砂糖 少々 / 片栗粉 大さじ1 / 溶き卵 大さじ1 /  
サラダ油 少々 / 酒、しょう油、砂糖 各大さじ1

- ① れんこんは皮をむき3mmの厚さに切り、水につける。
- ② 豚ひき肉、ねぎ、おろししょうが、砂糖、片栗粉、溶き卵を混ぜ合わせる。
- ③ れんこんで②を挟む。
- ④ フライパンに油をひき③を焼く。
- ⑤ 全体的に火が通ったら、酒、しょう油、砂糖を入れからめる。

調理時間

7品目で50分

624Kcal 食塩相当量 4.0g

ポイント

※歯ごたえのある食材を選んで、学校の給食で出てくるものを真似して作ってみました。玄米は白米より安くて栄養があります。小豆を入れることによって、歯ごたえを出しました。このご飯を「酵素玄米」と言います。つきこんにやくエノキは、こんにやくとしょう油炒めることによって、味をしみこませて、噛めば噛むほど味が出るようにしました。

### 卵焼き

材料：卵 1個 / 砂糖、しょう油 少々 / サラダ油 少々

- ① ボウルに卵を割り、砂糖、しょう油を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①を焼く。

### 酵素玄米

材料：玄米 1合 / 小豆 10g / 塩、ごま塩 少々

- ① 玄米と小豆を混ぜて洗う。
- ② 塩を入れて、適量の水を入れ、炊飯器で炊く。

### ミニトマト

材料：ミニトマト 4個 ① 水で洗う。

### パイナップルりんご

材料：カットパイナップル 4個 / りんご 1/8個

- ① りんごは適当な大きさに切る。