

千葉県知事賞

～健康かみかみ弁当～



調理時間
5品目で50分

731Kcal

ポイント

※魚やチーズなどでカルシウムがたくさんとれます。ハンバーグ+魚で子どもが魚を食べやすく、おいしく摂取できるように工夫しました。ごぼうとにんじんで食べ応えのあるめにゆーにしました。

明太子とチーズのじゃがいも焼き

材料：じゃがいも 200g / 明太子 20g / チーズ 30g / しらす 10g / 片栗粉 大さじ 2.5 / 塩・こしょう 少々 / バター 大さじ 1

- ① じゃがいもの皮をむき、1口大に切ってから茹でる。
- ② じゃがいもが熱いうちにつぶして片栗粉を混ぜる。
- ③ 塩・こしょう・明太子・しらすを②に加えて混ぜる。
- ④ ③を真ん中にチーズを入れて丸くする。
- ⑤ フライパンに油をひき両面を焼く。

ごぼうとにんじんの肉巻き

材料：ごぼう 100g / にんじん 50g / 豚バラ肉 100g / 酒 大さじ 1 / しょう油 大さじ 1 / 砂糖 大さじ 1 / みりん 大さじ 1

- ① ごぼう、にんじんを長さ 5cm ほどの食べやすい大きさに切る。
- ② 豚バラ肉に①のごぼうとにんじんを巻き、油をひいたフライパンで色づくまで焼く。
- ③ ②のフライパンに酒・しょう油・みりん・砂糖を入れ 5分ほど煮詰める。

スイートコーン

- 材料：スイートコーン 2g
- ① 水気を切り、盛りつける。

サバのハンバーグ

材料：サバ缶 115g / 豆腐 150g / おからパウダー 大さじ 3 / 細ねぎ 4g / マヨネーズ 大さじ 1 / サラダ油 大さじ 1 / 玉ねぎ 100g / 酒 大さじ 2 / 砂糖 小さじ 1 / ポン酢 大さじ 2

- ① 豆腐の水気を切る。
- ② サバ缶の水気を切り、小さく切る。
- ③ 細ねぎを小口切りにする。
- ④ ①、②、③、おからパウダー、マヨネーズを混ぜ、丸くする。
- ⑤ フライパンに油をひき両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑥ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑦ 鍋に酒、砂糖、ポン酢、玉ねぎを入れ、弱火で5分ほど煮詰める。
- ⑧ ⑦のソースをハンバーグにかける。

ブロッコリー・ミニトマト

- 材料：ブロッコリー 30g / ミニトマト 4個
- ① ブロッコリーは塩ゆでし、盛りつける。
 - ② ミニトマトは水で洗い、盛りつける。