

千葉県調理師会理事長賞

私の好きだった物

ポイント

調理時間 9 品目で 55 分

716Kcal

※幼稚園、中学校、高校とずっとお弁当うだったの、ずっと食べていたおいしかったものを集めました。母からレシピを聞いたり、当時の写真を見たりしながら、なるべく忠実に再現しました。特にお気に入りには鶏ごぼうご飯。両親と行ったたけのこ狩りの思い出とともに、大好きな母のお弁当の味です。



鶏ごぼうごはん

材料：鶏もも肉 70g / たけのこ 30g / しらたき 30g / にんじん 20g / ごぼう 10g / さやえんどう 10g / 酒 大さじ1 / しょう油 大さじ1 / 米 1合

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② たけのこ、しらたき、にんじん、ごぼうは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水 100ml、①、②、調味料を入れて煮る。
- ④ さやえんどうは茹でて細切りにする。
- ⑤ 米はといでざるにあげ、③の煮汁を加え、不足分の水を加えて水加減する。
- ⑥ ③の具を⑤にのせ炊飯する。
- ⑦ 炊きあがったら器に詰め④を散らす。

肉巻き

材料：豚薄切り肉 3枚 / いんげん 9本 / にんじん 20g / こしょう 少々 / 油 少々

- ① いんげん、にんじんを棒状に切り、下ゆでしておく。
- ② 豚肉を広げ、塩こしょう各少々ふり、①を巻く。
- ③ フライパンに油をひき、②にこしょうをふって焼く。

鮭のマヨネーズ焼き

材料：鮭 30g / 塩・こしょう 各少々 / マヨネーズ 大さじ1 / パセリ 少々

- ① 一口大に切った鮭に、塩・こしょうをふる。
- ② 油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ③ マヨネーズにみじん切りにしたパセリを加え、②にかけ

しらすの卵焼き

材料：卵 1個 / みりん 大さじ1 / しょう油 少々 / しらす 大さじ1 / 油 適量

- ① 材料を全て混ぜ、卵焼きと同じように焼く。

ほうれん草のごまよごし

材料：ほうれん草 50g / 白すりごま 10g / 砂糖 2g / 味噌 5g / しょう油 少々

- ① ほうれん草を茹で、一口大に切り、水分をしぼる。
- ② すりごま、砂糖、味噌、しょう油をまぜる。
- ③ ①に②を加えて和える。

竹輪のきゅうりチーズ

材料：ちくわ 2本 / きゅうり 20g / チーズ 20g

- ① ちくわはトースターで軽く焼く。
- ② ①を半分に切り、ちくわにきゅうりとチーズをそれぞれ入れる。
- ③ 食べやすい大きさに切る。

ブロッコリー・ミニトマト

材料：ブロッコリー 15g / ミニトマト 2個

- ① ブロッコリーは塩ゆでする。
- ② ミニトマトはヘタを取って水洗いする。

牛乳ゼリー

材料：牛乳 50g / 水 100g / 砂糖 20g / アガー 3g / フルーツ缶 お好みで

- ① 水、砂糖、アガーをよく混ぜる。
- ② ①を火にかけてよく溶かす。アガーが溶けたら火を止めて牛乳を混ぜる。
- ③ 容器に②を入れて、お好みでフルーツ缶を加える。
- ④ 冷蔵庫に入れ、冷やし固める。