

千葉県学校給食会理事長賞

アレンジ色々 健康弁当



桜えびごはん

材料：ごはん 300g / 桜えび 10g / しょう油 小さじ1
しょう油 小さじ1 / 砂糖 小さじ1

- ① ボウルに桜えびとしょう油を入れ、軽く混ぜる。
- ② 別のボウルで炊いたごはん①を混ぜ込む。

とりミンチの肉団子

材料：鶏挽肉 100g / れんこん 30g / ねぎ 5cm /
しょうが 1/2片 / みりん 小さじ2 / 塩 少々 /
片栗粉 小さじ1.5 / 砂糖 大さじ1 / しょう油 大さじ1

- ① れんこんとしょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏挽肉を軽く練り、①とみりん・塩・片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を小さな小判型にする。
- ④ フライパンに油をひき③を焼く。両面に焼き色がついたら、砂糖・しょう油・酒を混ぜ合わせたたれを絡める。

ゆかり はちみつ ウィンナー

材料：ゆかり 適量 / はちみつ 適量 / ウィンナー 6本

- ① ウィンナーに、良く味が絡むように切れ目を入れる。
- ② フライパンに油をひきウィンナーを焼く。ゆかりとはちみつを適量入れ、照りが出たら火を止める。

調理時間

6品目で60分

767Kcal

ポイント

※桜えびごはん：牛乳の6倍のカルシウム。手軽にカルシウムが取れる！れんこん：ビタミンCたっぷり。「にんじんとナッツの千葉きんぴら」では、千葉の食材を使い、食感にも意識してかむことの大切さを感じてもらえる一品にしあげました。「ゆかりはちみつウィンナー」は、ゆかりとはちみつの意外な組み合わせと、子どもの好きなウィンナーをお弁当に入れることで食欲がそそられます。栄養たっぷりアレンジ色々楽しく作ってください。

にんじんとナッツの千葉きんぴら

材料：にんじん 60g / ナッツ 10g / 砂糖 小さじ1 /
酒 小さじ1 / しょう油 小さじ1 / ごま油 少々

- ① にんじんを太めの千切りにする。
- ② フライパンにごま油を適量入れ、①を炒める。
- ③ ②に砂糖、酒、しょう油を入れて炒め、水分を飛ばす。最後にナッツを加え混ぜ合わせる。

ツナオクラ

材料：オクラ 5本 / ツナ 30g / マヨネーズ 適量 /
しょう油 適量

- ① おくらをさっとゆで、斜めに切る。
- ② ボウルにツナを入れ、マヨネーズ・しょう油を混ぜ合わせ、①と一緒に和える。

チーズしそ卵焼き

材料：スライスチーズ 1枚 / 卵 2個 / しそ 2枚 /
塩・こしょう 各少々 / 油 適量

- ① ボウルに卵・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ② 卵焼き器に油をひき、①を流し入れる。半熟状になったら、スライスチーズとしそを乗せ、手前から折りたたむように巻いていく。
- ③粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。