

千葉県歯科衛生士会長賞

れんこんシャキシャキ弁当

調理時間 6品目で87分

882Kcal 食塩相当量 3.7g



ポイント

※れんこんと豚の唐揚げを作るときに、絞りながらやるとうまくできます。大葉ははさみ焼きのれんこんはシャキシャキ感を残すため、下茹で時間を短くしました。

3色弁当

材料：鮭フレーク 大さじ4 / アスパラ 2本 / れんこん 50g / 赤しそふりかけ ひとつまみ / 酢 小さじ2 / ごはん 茶碗2杯分 / 卵 2個 / みりん 大さじ2 / 砂糖 大さじ1 / 塩 少々

- ① アスパラは下半分の皮をむき、れんこんは十字に切り、薄切りにする。
- ② 耐熱容器に卵、みりん、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ③ 別の耐熱容器にれんこん、酢、赤しそふりかけを入れて混ぜる。
- ④ アスパラ、②③、鮭フレークを耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ⑤ 卵は熱いうちにフォークで細かくする。
- ⑥ 弁当箱に白いご飯を詰め、アスパラ、卵、鮭フレーク、③のれんこんを飾る。

れんこんの大葉はさみ焼き

材料：れんこん 薄切り 8枚 / サラダ油 大さじ1 / 酒 大さじ1 / 砂糖 大さじ1/2 / しょう油 大さじ1 / 片栗粉 適量 / みりん 大さじ1 / 鶏ひき肉 80g / 大葉 5枚 / おろししょうが 少々 / 片栗粉 小さじ1 / 塩、こしょう 少々

- ① れんこんを5mm程度の薄切りにし、2分程度茹でて水を切る。
- ② 大葉はみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉におろししょうが、片栗粉、塩、こしょう、大葉を加えてこねる。
- ④ れんこんに片栗粉をまぶし、間に③を挟み、全体に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、中火で焼き色がつくまで焼いたら、裏返す。蓋をして弱火で中まで火が通るまで加熱する。
- ⑥ 火が通ったら、酒、みりん、しょう油、砂糖を加えからめる。

ベーコンのポテトサラダ

材料：ベーコン 20グラム / じゃがいも 2個 / 玉ねぎ 1/4個 / サラダ油 小さじ1/2 / 黒こしょう 少々 / マヨネーズ 大さじ2 / 塩 小さじ1/8 / こしょう 少々 / 粒マスタード 大さじ1/2

- ① じゃがいもは皮をむいてラップで包み、500Wのレンジで5分強加熱する。
- ② ベーコンは1cm幅に切って、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコンを入れて中火で炒める。玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒め合わせる。
- ④ ボウルにじゃがいもを入れてつぶし、マヨネーズ、塩、こしょう、粒マスタードを加えて混ぜ、③を加えてあえる。

れんこんと豚の唐揚げ

材料：サラダ油 適量 / れんこん 100g / 豚小間切れ肉 80g / 酒 大さじ1 / 塩 小さじ1/3 / しょう油 小さじ1 / こしょう 少々 / おろししょうが 小さじ1/2 / 片栗粉 大さじ2

- ① れんこんはビニール袋に入れてめん棒でたたく。
- ② ①に残りの材料を全て加えてもみ、5分程度おく。
- ③ 食べやすい大きさに握って成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を1cm程度入れて熱し、③を入れて、きつね色になるまで3~5分揚げ焼きにする。

ブロッコリー ミニトマト

材料：ブロッコリー 2個 / ミニトマト 4個

- ① ブロッコリー2個を耐熱のお皿に入れて、水を適量入れ500Wのレンジで1分加熱する。
- ② ミニトマトは水でよく洗う。