

千葉県歯科医師会会長賞

手軽に栄養もりたくさん！千葉農水産物詰込み弁当



調理時間
5品目で44分

810Kcal
食塩相当量
2.6g

色々さつまいものマーマレード煮

材料：さつまいも(紫・オレンジ・紅あずま)合わせて1本分/
マーマレード スプーン1杯 / しょう油 少々

小女子くるみ スプーン1杯

- ① さつまいもを輪切りにして水にさらし、レンジで3分加熱し、火を通す。
- ② フライパンにマーマレードとしょう油と水を入れ火にかけて、わいてきたら①と小女子くるみをからめる。

梨の肉巻き

材料：豚肉スライス 200g / 梨 1/2個 / 塩こうじ 少々

- ① 梨を棒状に切る。
- ② 豚肉スライスをひき、①をのせ巻いていく。
- ③ バットの上に②をのせ塩こうじを少々まぶす。
- ④ フライパンで③を焼く。

彩り野菜の揚げ浸し

材料：オクラ 1本 / にんじん 1/4本 / かぼちゃ 1/8個
れんこん 小2玉 / ごぼう 1/4本 / ポン酢 大さじ3
ごま油 少々

- ① オクラは塩ゆでして色止めをし、一口大に切る。
- ② オクラ以外の野菜を一口大に切り、揚げ油で揚げ火を通す。
- ① ①と②を熱いうちにボールに入れ、ポン酢とごま油であえて味をしみこませる。

ポイント

※千葉県の農水産物である、日本梨・枝豆・さつまいも・にんじん・鶏卵・かぼちゃを材料に取り入れました。蒸し物・焼き物・揚げ物・混ぜ物と調理法を変えながら栄養がとれ、噛みごたえ抜群なお弁当に仕上がりました。

星型チーズ

材料：チーズ 1個

- ① 星型に切る。

枝豆入りオムライス風おにぎり

材料：ご飯 2杯 / 卵 1個 / ケチャップ 大さじ3
枝豆 20粒

- ① 炊いたご飯にケチャップをまぜフライパンで少々いためる。
- ② 塩ゆでした枝豆を①にまぜ、おにぎりを作る。
- ① 錦糸卵を焼き、飾る。