

# 千葉県栄養士会会長賞

## 千葉がつまった落花生の味わい弁当



### えだまめごはん

材料：米 1合/もち麦 1/2合/枝豆 50g/酒 大さじ1

- ① 米ともち麦は炊く直前に、酒と塩少々を加える。
- ② 炊きあがったら、枝豆(ゆでてさやから出したもの)を加えて混ぜる。

### ささみの落花生フライ

材料：ささみ 140g/塩 少々/酒 小さじ2/

煎り落花生 適量/しそ 2~4枚/小麦粉・溶き卵・油 適量

- ① ささみは筋を取り、塩少々をふり、酒もまぶし、ラップをかけて電子レンジで2~3分加熱しておく。落花生は細かく刻む。
- ② ささみにしそを巻き、小麦粉、溶き卵、①の落花生の順でつけ、ひたひたの油で揚げ焼きにする。こげないように弱火で揚げる。

### カレー風味のきんぴら

材料：れんこん 20g/にんじん 20g/白ごま(煎り) 適量/

みりん 小さじ2/しょう油 小さじ2/酒 大さじ1/

砂糖 小さじ1/ごま油 小さじ2/カレー粉 適量

- ① れんこん、にんじんを細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れ炒める。
- ③ 全体に火が回ったら、みりん、しょう油、酒、砂糖を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 仕上げに白ごま、カレー粉で和える。

調理時間

6品目で60分

776Kcal

ポイント

※ほうれん草や枝豆、れんこん、にんじん、落花生など特に千葉で生産量の多い野菜を中心に使いました。ご飯はもち麦も加えて食感を楽しめるようにしました。衣に落花生を使ったことで食べたときに落花生の風味が広がり、香ばしい味わいがします。野菜は素早く炒めることで食感も残り、カレー粉を加えることで子どももおいしく食べることができます。落花生味噌は郷土料理で、好みに合わせて調味料の分量をかえることもできます。多めに作って保存もきくの、おにぎりやパンに塗ればおやつにもぴったりです。

### いり卵

材料：卵1個/ブロッコリー 10g/ミニトマト 2個/

塩 少々/油 適量

- ① ブロッコリーは小さく、ミニトマトは4等分にする。
- ② ブロッコリーは少し芯が残るくらいにゆでる。
- ③ フライパンに油をひき、②のブロッコリーを軽く炒めたら、塩を振り、ミニトマト、卵の順に加え、好みの硬さになるまで炒める。

### 落花生みそ

材料：煎り落花生 16粒/みそ 15g/砂糖 15g/

酒 大さじ1/2/油 適量

- ① フライパンに油をひき、落花生を焦がさないよう弱火で軽く炒める。
- ② 少し茶色になったら火から下ろし、砂糖、みそ、酒を合わせたものを入れ、豆になじんだら完成。酒で固さを調節する。

### ほうれん草のおひたし

材料：ほうれん草 90g/めんつゆ 適量

- ① ほうれん草をゆで食べやすく切って、めんつゆ少々で味付けし、水分をよく切ってお弁当のすき間に入れる。