

## 千葉県歯科衛生士会長賞

### 元気もりもりカミカミ弁当



ポークチャップ 里芋の煮物  
サバの香味焼き  
ほうれん草とチーズの卵焼き  
しらすと胡麻のおにぎり 枝豆のおにぎり

調理時間 6品目で45分

822Kcal

ポイント

※千葉の農産物を多くとり入れ、よくかむことを意識し、栄養バランスを考えた子ども向けのお弁当を作りました。