

# 千葉県学校給食会理事長賞

## 栄養満点かみかみ弁当



### コーンじゃがいものバターしょう油ごはん

[材料] ●コーン缶…40g ●じゃがいも…110g ●白飯…210g ●バター…4g ●しょう油…大さじ 2 ●みりん…大さじ 2 ●塩…ふたつまみ ●黒こしょう…少々

①じゃがいもを1cm角に切り水にさらす。②①をゆでる。  
③フライパンに②とコーン缶、白飯、バター、しょう油、みりん、塩を入れ炒める。④③に黒こしょうをかける。

### 梅としその肉巻き

[材料] ●梅干し(種除く)…10g ●青じそ…4枚 ●豚ロース肉…55g ●塩・こしょう…少々 ●油…小さじ1 ●白ごま…少々

①豚ロース肉を広げ塩、こしょうをふる。②①に青じそと梅干しを置き、巻く。③フライパンに油をひき②を入れ、焼く。  
④③に白ごまをかける。

### 納豆チーズの炒り卵

[材料] ●卵…2個 ●納豆…20g ●牛乳…大さじ1 ●粉チーズ…大さじ1 ●しょう油…小さじ1 ●みりん…小さじ1 ●塩…少々 ●プロセスチーズ…15g ●油…6g

①ボウルに卵を溶きほぐし、納豆、チーズ、牛乳、粉チーズ、しょう油、みりん、塩を加えて混ぜる。②フライパンに油をひき、①を流し込み火を通す。

調理時間

6品目で60分

714Kcal

ポイント

ビタミンやミネラル、カルシウムなど栄養が豊富に含まれる食材を使用して、子どもが食べやすい味つけになるよう心がけました。

### ごぼうとパプリカのフレンチマリネ

[材料] ●きゅうり…30g ●ごぼう…40g ●オレンジパプリカ…30g ●おろし玉ねぎ…小さじ 2 ●すし酢…大さじ 2 ●オリーブオイル…大さじ 2 ●砂糖…大さじ 2 ●塩・こしょう…少々 ●(ゆでる時用) 塩・酢…少々

①パプリカは型抜きする。ごぼうは乱切りにし水にさらす。きゅうりは薄切りにする。②おろし玉ねぎ、すし酢、オリーブオイル、砂糖、塩、こしょうを合わせる。③鍋に湯を沸かし、塩、酢、ごぼう、パプリカを入れる。1分間ゆで、ざるにあげ、水気を切って熱いうちにきゅうりと一緒に②と和える。

### ミニトマト

[材料] ●ミニトマト…4個 へたを取って洗う。

### りんごとくるみのはちみつがけ

[材料] ●りんご…40g ●くるみ…8g ●塩・こしょう…少々 ●はちみつ…30g ●オリーブオイル…大さじ 2  
①りんごは1cm角に切り、くるみは砕く。②塩、こしょう、はちみつ、オリーブオイルと和える。