

千葉県歯科衛生士会長賞

噛めて美味しいやみつき弁当

ポイント

一番のおすすめは長ねぎの筒焼きです。ねぎが鶏肉のうまみを閉じ込め、トマトの酸味としょうがの風味が相まってしつこくない味になっています。また、ねぎの外側を使うことによって噛みごたえが増し、たくさん噛むことができます。また、子供向けということで見た目もこだわりました。すべての料理に同じ食材を使ったりしてつながりを持たせることで材料の無駄をなくしたり、スムーズに作業ができるようになっています。



調理時間
5品目で
60分

764Kcal

一口サラダ

〔材料〕●ミニトマト…8個 ●大根…30g ●チーズ…30g

①ミニトマトを上から1/3くらいのところで切る。②ミニトマトの下2/3の中身をくり抜く。※①上1/3と②くり抜いた中身は長ねぎの筒焼きに使用する。(三)大根、チーズを5mm四方の細切りにする。④②のトマトの中に③を2本ずつ交互に入れ、長さを揃えて切る。

小松菜の炒めもの

〔材料〕●小松菜…100g ●油あげ…50g ●にんじん…50g ●ごま油…小さじ1

①小松菜は3cm長さに切り、油あげとにんじんは5mm幅で千切りにする。②フライパンにごま油をひき、①を入れにんじんがやわらかくなるまで炒める。※にんじんの歯ごたえがなくなるように注意

長ねぎの筒焼き

〔材料〕●長ねぎ…12cm ●鶏ひき肉(ムネ・もも)…各15g ●しょうが…6g ●片栗粉…少々 ●サラダで余ったトマト ●塩・こしょう・しょう油…適量

①長ねぎを3cmくらいに切ったものを4本用意する。
②①の中身を押し出す(ねぎの外側3枚ほど残す)。
③サラダで余ったトマト上1/3を刻み、中身と一緒に鶏ひき肉を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けをする。
④③を②の中に入れる。
⑤グリルで10分焼き、しょう油をたらす。

やみつきチャーハン

〔材料〕●ちりめんじゃこ…30g ●たくあん…20g ●長ねぎ(筒焼きの中身) ●大葉…4枚 ●ご飯…300g ●鶏がらスープの素…小さじ1 ●ごま…適量 ●サラダ油…適量

①長ねぎ、たくあん、大葉を刻む。②中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、長ねぎ、たくあん、ちりめんじゃこ、鶏がらスープの素を入れ炒める。③ちりめんじゃこがしんなりして少し色がついたらご飯を入れ強火で炒める。④ごはんが具と混ざり全体に色がついたら大葉とごまをまんべんなく入れる。

ハート型ピーナッツ入り卵焼き

〔材料〕●卵…4個 ●ピーナッツ…大きじ2 ●砂糖…大きじ1 ●油…適量

①ピーナッツを袋に入れ麺棒などで細かく砕く。②ボウルに卵を溶き、①と砂糖を加える。③フライパンにサラダ油をひき、フライパンが温まったら、②の卵液を半分入れる。④半熟になったら菜箸で巻いていく。⑤巻き終わったら残りの卵液を入れ同様に作る。⑥フライパンのへりに押し当てて形を整える。⑦2cm幅に切り、さらに真ん中を斜めに切り、片方を裏返し断面を合わせハートの形にする。