

千葉県歯科医師会会長賞

元気カラフル弁当



調理時間

6品目 60分 615kcal

ポイント

よく噛んで食べ、食感の楽しい食材をたくさん使いました。そして、見た目も楽しめるようにカラフルになるよう工夫しました。

れんこんと豆腐のハンバーグ

[材料] ●豚ひき肉…50g ●れんこん…20g ●豆腐…15g ●パン粉…1g ●サラダ油…15g ●酒…15g ●しょう油…15g ●みりん…5g

①ボウルに豚ひき肉、粗みじん切りにしたれんこん、豆腐、パン粉を入れ手でこねる。②①を2等分し空気を抜きながら丸く成形する。フライパンにサラダ油をひき、焼き目がつくまで火を通し、裏返したら蓋をして弱火で5分程度蒸し焼きにする。③あらかじめ合わせておいた酒、しょう油、みりんを②に加え、からめる。

きんぴらごぼう

[材料] ●ごぼう…10g ●にんじん…10g ●ごま油…少々 ●しょう油…5g ●砂糖…5g ●酒…5g ●いりごま…少々
①にんじんとごぼうは細切りにし、ごぼうは水にさらす。②フライパンにごま油をひき、①を炒める。③火が通ってきたら、しょう油、砂糖、酒を加え炒め煮する。④いりごまをかける。

ほうれん草のごま和え

[材料] ●ほうれん草…20g ●しょう油…5g ●砂糖…5g ●すりごま…1g ●塩…少々
①鍋に湯を沸かし、ほうれん草を塩茹でする。②①を水にさらし。色止めする。③②の水分を良く絞り食べやすい大きさに切る。④ボウルに③としょう油、砂糖、すりごまを入れて混ぜ合わせる。

カラフル手毬寿司

[材料] ●雑穀米…150g ●酢…75g ●卵…30g ●しらす…20g ●れんこん…80g ●ゆかり…30g ●砂糖、油…少々

①炊いた雑穀米に酢（10g）としらすを混ぜる。②鍋にお湯（100ml）、酢（5g）を入れ沸騰させ、薄くスライスしたれんこんを茹でる。③②の半量は酢（30g）に入れ、残りの半量は酢（30g）とゆかりを混ぜたものに入れ、漬けておく。④卵に砂糖を加えて溶きほぐし、油をひいたフライパンで薄く焼き、錦糸卵を作る。⑤①を6等分に丸く成形し、それぞれに水気を取った③と④の錦糸卵を乗せる。

チーズ卵焼き

[材料] ●卵…60g ●スライスチーズ…5g ●牛乳…15g ●塩・こしょう…少々 ●サラダ油…15g
①卵を溶き、牛乳と塩、こしょうを入れ混ぜる。②フライパンにサラダ油をひき、①の半量を流し入れスライスチーズを乗せて巻く。③残りの卵液を流し込み火が通ってきたら巻いていく。

ミニトマト

[材料] ●ミニトマト…2個 へたを取り洗う。