

# 千葉県歯科衛生士会長賞

～ 味重視弁当～



調理時間 6品目で84分

## ポイント

943kcal

アスパラガスや塩こんぶなどのかみきる食材や、きゅうりやれんこんなどの食感を楽しむ食材を入れたことです。

また、色どりのために、卵やきに「かにかま」を入れてみたり、おにぎりにすることで小さい子も食べやすくしてみました。

### ●れんこんの大葉はさみ焼き●

- [材料] ●れんこん…190g ●サラダ油…大さじ1  
●酒…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1  
●みりん…大さじ1 ●砂糖…大さじ1/2  
●片栗粉…適量 ●ひき肉…150g  
●大葉…5枚 ●しょうが…少々 ●塩胡椒…少々
- ①れんこんを5mm幅に切り水で5分さらす。
  - ②大葉をみじん切りにし、しょうが、片栗粉、塩胡椒、ひき肉を加えてこねる。
  - ③れんこんに片栗粉をまぶして②のタネをはさむ。
  - ④③をまた、全体的に片栗粉をまぶす。
  - ⑤サラダ油をひき、中火で焼き色がつくまで焼く。
  - ⑥裏返したら、弱火にしてフタをする。
  - ⑦火が通ったら、酒、みりん、しょうゆ、砂糖を加えからめる。

### ●塩こんぶと枝豆のおにぎり●

- [材料] ●白飯…茶碗1杯 ●枝豆…15さやぐらい  
●塩こんぶ…大さじ1
- ①枝豆を解凍する(20秒)
  - ②全ての材料を混ぜ合わせる。
  - ③一口サイズに握る。

### ●アスパラの豚肉巻き●

- [材料] ●アスパラガス…4本 ●豚バラ肉…8枚  
●片栗粉…適量 ●酒…大さじ2 ●しょうゆ…大さじ1  
●みりん…大さじ1 ●砂糖…大さじ1/2
- ①アスパラの固い部分(下方)をピーラーでむく。
  - ②スパラを二等分にして、熱湯でさっと茹でる。
  - ③お肉に片栗粉をまぶして、アスパラをななめに巻き付ける。
  - ④また全体に片栗粉をまぶす。
  - ⑤油をひき、巻き終わりを下にして中弱火で焼く。
  - ⑥焼き色がついたらキッチンペーパーで油をふき取る。
  - ⑦全調味料を混ぜ合わせて絡める。

### ●かにかまの卵焼き●

- [材料] ●かにかま…2本 ●卵…2個  
●砂糖…小さじ1 ●みりん…小さじ1  
●マヨネーズ…小さじ1 ●めんつゆ…小さじ1と1/2 ●油…適量
- ①かにかまをみじん切りにし、かにかま以外の材料を全て混ぜる。
  - ②フライパンに流し込み、一巻き目にかにかまを入れる
  - ③くるくる巻いていく。

### ●きゅうりの酢の物●

- [材料] ●きゅうり…1本 ●酢…大さじ2  
●砂糖…大さじ1 ●しょうゆ…小さじ1/2
- ①小口切りにしたきゅうりに塩をなじませる。
  - ②調味料を全てなじませておく。
  - ③きゅうりから出た水を捨てる。
  - ④きゅうりと混ぜ合わせた調味料を混ぜあわせる。

### ●おいしいミニトマト●

- [材料] ●ミニトマト…2個 ●
- ①水でさっと洗う。
  - ②キッチンペーパーで拭く。

