

千葉県知事賞

～千葉県の食材で
ピクニック弁当～



調理時間 6品目で60分

ポイント

749kcal

咀嚼が多く必要な食材を使って炊き込みご飯を作りました。
また噛むために必要な歯を強くするカルシウムが含まれるチーズも使いました。
豚つくねでは具材に枝豆を足すことで良く噛むようにしました。

●五目炊き込みご飯●

- [材料] ●米…150g ●干しいたけ…2g
●にんじん…40g ●ごぼう…15g ●こんにやく…75g ●油あげ…10g ●だし汁…300ml
●しょう油…18g ●みりん…18g
- ①にんじん、こんにやく、油あげをさいの目切り、しいたけは薄くスライスする。
ごぼうはさがきにする。
 - ②炊飯器に米、①の具材、しょうゆ、みりんを加えて炊飯する。
 - ③くまの顔、耳の形に②を成形する。
 - ④海苔で目、口をつくる

●豚つくね●

- [材料] ●豚ひき肉…50g ●玉ねぎ…25g
●生姜チューブ…2g ●卵…10g ●片栗粉…3g
●ごま油…2g
- ①玉ねぎをみじん切りにする。
 - ②ボウルに肉、①、生姜、卵、片栗粉、ごま油を入れて混ぜる。
 - ③平たい丸に成形する。
 - ④フライパンに油をひいて③を焼いていく。
 - ⑤中火で火にかけ、焼き目がついたら弱火にして蓋をする。
 - ⑥肉汁が白っぽくなったら完成。

●オクラと豚肉のピーナッツみそ和え●

- [材料] ●オクラ…10g ●しゃぶしゃぶ豚肉…20g ●ピーナッツ味噌…15g ●砂糖…6g
●しょうゆ…3g ●塩…適量
- ①鍋にお湯を沸かして、オクラを1分ほど茹でる。
氷水にあげる。
 - ②①のオクラの水気を取り、ヘタを落として、1.5cm位の小口切りにする。
 - ③鍋にお湯を沸かし、豚肉をさっと茹でる。しっかり水気をとる。
 - ④ピーナッツ味噌を荒目に刻む。
 - ⑤②③④と砂糖、しょうゆ、塩をよく混ぜて完成。

●チーズ入り卵焼き●

- [材料] ●卵…100g ●油…4g ●チーズ…30g
- ①チーズを棒状に切る。
 - ②卵をよく解いておく。
 - ③フライパンに卵をひいて、チーズを横に並べる。
 - ④また卵を入れ巻いていく。

●その他●

- [材料] ●ミニトマト…1個
●飾りつけ用海苔とチーズ…少々

●おはなちくわ●

- [材料] ●ちくわ…130g ●ロースハム…40g
●枝豆…8g
- ①ちくわと4片分にするハムは半分に切る。
 - ②ハムはくるくると巻いてちくわにさす。
 - ③枝豆を半分にする。
 - ④②の隙間に③の枝豆をさして完成。

