

千葉県歯科医師会長賞

～シャキシャキれんこんで
歯ごたえばっちり栄養満点弁当～



調理時間 7品目で83分

ポイント

755kcal

まずは歯ごたえを意識し、れんこんを入れてつくねにしました。彩を意識し、食欲がまして唾液の分泌量が多くなれば良いと考えました。
ピーナッツは千葉県産のものを使用しました。
市販の味噌ピーを混ぜても良いと思います。

●れんこんつくねの大葉焼き●

[材料] ●鶏ひき肉…120g ●れんこん…40g
●白ねぎ…20g ●大葉…4枚 ●生姜…少量 ●油…10g ●①(砂糖…12g、酒…適量、みりん…適量、醤油…適量、塩…適量)

- ①れんこん、白ねぎをみじん切り、しょうがを刻んで入れる。
- ②片栗粉を入れ形成し、大葉を巻く。
- ③油をひいて焼く。
- ④火が通ったら、①を入れからめる。

●にんじんとキャベツの味噌和え●

[材料] ●にんじん…30g ●キャベツ…30g
●塩…適宜 ●味噌…適宜 ●白ごま…適宜

- ①にんじんとキャベツを1cm幅程に切る。
- ②茹でる。
- ③塩、味噌、白ごまで和える。

●サラダ菜●

[材料] ●サラダ菜…2枚

●りんご●

[材料] ●りんご…60g
①うさぎりんごに切る。

●かいわれ大根の卵焼き●

[材料] ●卵…50g ●かいわれ大根…20g
●砂糖…6g ●油…4g ●しょうゆ…適量

- ①かいわれ大根を1cm幅に切る。
- ②卵をといて砂糖、しょうゆを入れる。
- ③油をひいて卵を入れかいわれ大根をちらす。
- ④何回かに分けて巻いていく。

●にんじんとしいたけの煮物●

[材料] ●にんじん…40g ●しいたけ…20g
●大豆(水煮)…40g ●しょうゆ…適宜
●みりん…適宜

- ①材料を全て入れ、水を材料がひたるくらい入れて落とし蓋をし、煮えるまで放置。
- ②最後にしょうゆ、みりんを入れる。

●味噌ピーおにぎり●

[材料] ●めし…200g ●味噌…適宜
●ピーナッツ…適宜
①材料を混ぜて形成する。

