

千葉県歯科医師会長賞

～千葉県愛たっぷり弁当～



調理時間 5品目で80分

ポイント

378kcal

千葉県の名産である枝豆、さつまいも、にんじん、小松菜、トマト、れんこんを使うようなメニューにしました。色どりや栄養を考えて赤、黄、緑が入るようにしました。鶏肉はあっさり、歯ごたえを感じられるようにムネ肉にしました。

●さつまいもと枝豆のごはん●

[材料] ●精白米…180g ●さつまいも…150g
●枝豆…75g ●固形コンソメ…1個
①研いだ米に、角切りにしたさつまいもと枝豆、固形のコンソメを入れて炊く。

●卵焼き●

[材料] ●卵…2つ ●砂糖…小さじ2
●塩…2つまみ ●サラダ油…大さじ1
①卵に塩と砂糖を入れてよく混ぜる。
②サラダ油をひいて焼く。

●タンドリーチキン●

[材料] ●鶏ムネ肉…300g
●①(ケチャップ…大さじ1、無糖ヨーグルト…大さじ3、砂糖…小さじ1、カレー粉…大さじ2/1、塩胡椒…少々)
①鶏ムネ肉を一口大にそぎ切りする。
②①と①をポリ袋に入れてもみ込む。
③10分置いた後フライパンで焼く。

●小松菜と人参とちくわのごま和え●

[材料] ●小松菜…100g ●人参…1/2本
●ちくわ…2本 ●②(白ごま…小さじ2、すりごま…小さじ2、しょうゆ…小さじ1/2、砂糖…小さじ1、和風だしの素…小さじ1/4)
①小松菜を3cm幅、ちくわは斜切り、にんじんは細切りにする。
②耐熱容器に人参を入れラップをして600wで1分、小松菜を入れ同様に2分レンジで加熱する。
③流水で冷まし絞り、ボウルにちくわと②を加え混ぜ合わせる。

●れんこんチーズ●

[材料] ●れんこん…50g ●チーズ…20g
①れんこんを薄切りにする。
②フライパンにれんこんとチーズを入れ、チーズがきつね色になるまで焼く。

