

千葉県栄養士会長賞

～ 千葉県の魅力がつまった!
栄養たっぷり弁当～



調理時間 8品目で80分

ポイント

990kcal

千葉県の郷土料理である高津のとり飯や塩漬けタケノコの天ぷらを取り入れました。また、千葉県産のさつまいもや落花生、野菜を使い、様々な食感が楽しめるよう精白米に麦が含まれていたり、レンコンやいわし、はんぺんなどの食材を入れ、噛み応えが良く子どもが野菜を食べやすくなるように、ほうれん草を卵焼きに入れたり、タケノコやレンコンに味を付けて揚げ物にしたり工夫しました。

●高津のとり飯●

[材料] ●精白米…200g ●鶏ムネ肉…40g

●しょうゆ…小さじ2 ●ごま油…小さじ

①鶏ムネ肉を1～2cmにそぎ切り。

②鍋にごま油をひき鶏ムネ肉を入れ焼き、しょうゆで煮つめる。

③炊いておいたご飯に鶏ムネ肉を入れ混ぜる。

●さつまいもとレモンの甘煮●

[材料] ●さつまいも…70g ●レモン…50g

●ハチミツ…大さじ1 ●砂糖…大さじ1 ●水30g ●みりん…小さじ2

①さつまいもとレモンを洗い3mmの輪切りにする。

②鍋にさつまいも、レモン、砂糖、みりん、ハチミツ、水を入れ中火で加熱する。

③さつまいもに竹串が通ったら完成。

●塩漬けタケノコとレンコンの天ぷら●

[材料] ●タケノコ…40g ●レンコン…40g

●①(水…100g、しょうゆ…10g、酒…小さじ1、砂糖…小さじ1) ●塩…1g

●②(小麦粉…40g、水…50g)

①タケノコとレンコンは7mmに切り水にさらす。

②タケノコとレンコンを①で煮る。

③②を混ぜ、衣をつくり、具材をからめ油で描ける。

④塩をふる。

●ほうれん草とチーズの卵焼き●

[材料] ●卵…2個 ●プロセスチーズ…25g

●しょうゆ…小さじ1 ●ほうれん草…50g

●油…小さじ1

①ほうれん草を5cm幅に切る。

②ボウルに卵としょうゆを入れて混ぜる。

③卵液を入れて加熱してチーズを中央にのせる。

④余りの卵液を入れ巻き、完成。

●いわし団子●

[材料] ●いわしの水煮缶…150g ●はんぺん…50g

●大葉…6枚 ●片栗粉…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1/2 ●酒…小さじ1

①大葉を千切りにし、いわし缶の水気をきる。

②ボウルの中に、いわしとはんぺんと大葉と片栗粉としょうゆを入れよく混ぜる。

③混ぜ合わせたものを円形に形成する。弱火で3分加熱して裏返して、水大さじ1を入れ、蓋をして3分加熱する。

●かぼちゃと落花生のサラダ●

[材料] ●かぼちゃ…100g ●落花生…15g

●しょうゆ…小さじ1 ●マヨネーズ…大さじ1

●塩胡椒…適量

①かぼちゃを1口大に切り、600wの電子レンジで5分加熱する。

②落花生とかぼちゃをボウルに入れフォークを使って潰す。

③マヨネーズと塩胡椒を加え味付ける。

④全体をよく混ぜる。

●トマト●

[材料] ●トマト…40g

①トマトを洗いへたをとる。

●茹でブロッコリー●

[材料] ●ブロッコリー…40g

①ブロッコリーを洗う。

②鍋に水を入れ沸騰させ少量の塩を入れる。

③ブロッコリーを入れ2～3分混ぜる。