千葉県調理師会理事長賞

～歯ごたえ抜群　地産地消弁当～

調理時間　5品目で80分

813kcal

ポイント

子供向けの弁当を作るという点で甘い卵焼きにしました。千葉の農産物を使用するという点で勝山のひじきを使用しました。
良く噛んで、味わえるメニューという点で、噛む度シャキシャキなるアスパラガス、大根、きゅうりを使用しました。
卵焼きと枝豆を入れる事で噛む度に口の中でホロホロくずれていく面白い遊び心のある食感になりました。

●三元豚の生姜焼き●

[材料]●三元豚…100g●小麦粉…適量
●油…適量 ●ⓐ(生姜チューブ…適量、砂糖…大さじ1、酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ1
❶豚肉に小麦粉をまぶしておく。
❷フライパンに油をひいて、豚肉を炒める。
❸ⓐの材料を全て混ぜ合わせタレを作る。
❹③で作ったタレを炒めている豚肉に入れる。

●アスパラベーコン●

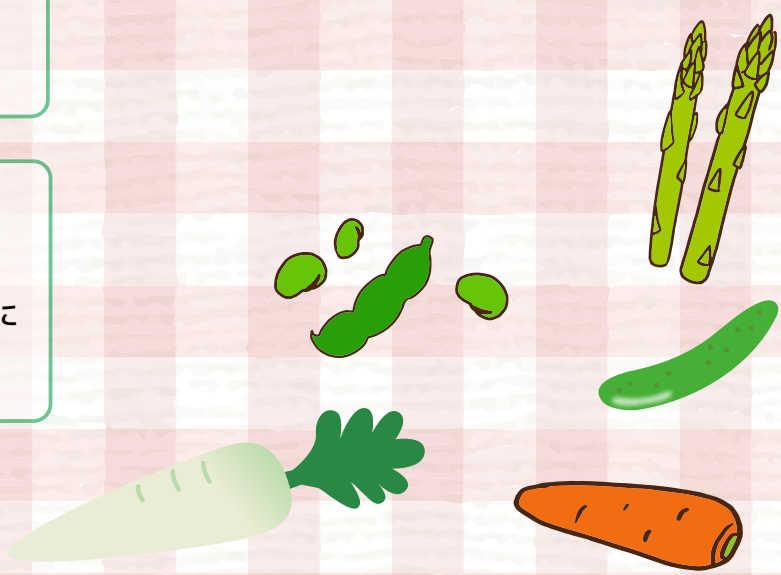
[材料]●アスパラ…2本 ●ベーコン…8枚
●塩胡椒…少々
❶アスパラを4等分にする。
❷アスパラベーコンを巻きつけ串を刺す、焼く。

●枝豆入り卵焼き●

[材料]●卵…2個 ●枝豆…15粒 ●砂糖…大さじ1 ●塩…少々●油…少々
❶溶き卵の中に砂糖、塩、枝豆を入れて溶く。
❷玉子焼き器で焼く。

●酢の物●

[材料]●大根…少々●きゅうり…少々
●かんたん酢…適量
❶大根をいちょう切り、きゅうりを半月切りにする。
❷かんたん酢に漬ける。

●ひじきご飯●

[材料]●米…1合 ●ひじき…15g
●にんじん…1/2 ●油あげ…1枚●ⓑ(しょうゆ…大さじ1+1/2、みりん…大さじ1+1/2、砂糖…大さじ1+1/2、酒…大さじ1+1/2、水…150ml、顆粒和風だし…小さじ1
❶米を炊く。
❷ひじきを水で戻す。
❸にんじんを細かく切る。
❹切った人参と油あげを炒める。
❺ⓑを入れて弱火で煮つめる
❻炊いたご飯にひじきの煮物を混ぜてひじきご飯にする。