

千葉県学校給食会理事長賞

～ 栄養いっぱいのかみかみ弁当～



調理時間 6 品目で 75 分

ポイント

574kcal

よくかんで食べる、また野菜が苦手な子でも食べられるよう、チンジャオロースを作りました。また、ソーセージをお花にみたてたり、しきりにレタスを使用する事で見た目も楽しめるようにしました。豚肉や野菜は千葉県産のものを使用しています。

●チンジャオロース●

[材料] ●豚ロース肉…100g ●ピーマン…1 個
●パプリカ…1 個 ●たけのこ(水煮・細切り)…
50g ●にんにく…1/2 かけ ●しょうが…1/2 かけ
●サラダ油…7.5ml ●ごま油…7.5ml ●㉔(酒…
7.5ml、しょうゆ…2.5ml、塩胡椒…少々、片栗
粉…大さじ 1/2) ●㉕(酒…大さじ 1/2、砂糖…
小さじ 1/2、しょうゆ…大さじ 1/2、ターソース
…大さじ 2/3、鶏ガラスープの素…小さじ 1/2)

①豚肉は細切りにしてボウルに入れる。㉔を加えて混ぜ、下味をつける。

②ピーマン、パプリカは種とへたをとり、縦に細切りにする。にんにく、しょうがをみじん切りにする。

③別のボウルに㉕を加えて混ぜる。

④フライパンにサラダ油の半量を入れて熱ピーマン、パプリカ、たけのこを入れて全体に油が回るまで中火で炒め、その後取り出す。

⑤残りのサラダ油を入れてにんにく、しょうがを入れて熱し、香りが立ったら豚肉を加え、中火で色が変わるまで炒める。

⑥ピーマン、パプリカ、たけのこを戻し入れ、さっと中火で炒め合わせたら㉕を加え、1 分ほど炒める。ごま油をまわしかけて混ぜる。

●チーズ卵焼き●

[材料] ●卵…1 個 ●しょうゆ…小さじ 1 ●牛乳…
小さじ 2 ●有塩バター…5g ●チーズ…1 枚

①卵を混ぜた後、しょうゆと牛乳を加えて混ぜる。

②フライパンにバターを熱し、①を入れて焼く。

③中央にスライスチーズをのせ、緑が固まってきたら手前に巻き上げる。

●魚の竜田揚げ●

[材料] ●マグロ…120g ●塩…少々 ●片栗粉…
適量 ●砂糖…大さじ 1/2 ●しょうゆ…大さじ 1 ●
片栗粉…適量 ●㉔(おろししょうが…小さじ 1、
しょうゆ…大さじ 1、みりん…大さじ 1)

①マグロは一口大に切り、塩をし、5 分おおく。出てきた余計な水分を拭きとる。

②袋に ㉔、マグロを入れ、10 分おおく。その後マグロに片栗粉をつける。

③フライパンにサラダ油を高さ 1cm ほど入れて加熱し、170C で全面焼き色がつくまで揚げ、お好みで塩をかける。

●お花のソーセージ●

[材料] ●ソーセージ…1 個 ●アスパラガス…
1/2 本

①ウインナーを半分に切り、断面に深さ 5～7mm、4 等分に切りこみを入れる。その後焼く。

②アスパラを半分に切り、ピーラーで皮をむく。中火で 1 分半～2 分ゆで、5mm ほどに切り、ウインナーの中心に入れる。

●こんぶおにぎり●

[材料] ●白飯…150g ●こんぶ…15g

①ご飯にこんぶを入れ円柱型ににぎり、半分に切る。

●その他●

[材料] ●レタス…2～3 枚 ●ミニトマト…2 個

①レタス・ミニトマトを洗う。

