

千葉県歯科衛生士会長賞

～ 緑黄色野菜たっぷりのかむかむ弁当～



調理時間 6 品目で 41 分

ポイント

850kcal

歯ごたえのいいれんこんで、きんぴらをつくり、卵焼きに枝豆を入れてよく噛むようにしました。アスパラのベーコン巻き揚げとピーマンと豚肉炒めは、母がよくお弁当に入れてくれるもので、おすすめです。

●れんこんのきんぴら●

- [材料] ●れんこん…1個 ●にんじん…1/2
●ごま油…大さじ2 ●しょう油…大さじ2
●みりん…大さじ2 ●砂糖…大さじ1 ●白ごま
- ①れんこんは半円型の薄切りにし、にんじんは細切りにする。
 - ②フライパンにごま油を入れて熱し、れんこんとにんじんを加え、しんなりするまで炒める。
 - ③しょうゆ、みりん、砂糖を加え、汁気が無くなるまで炒める。
 - ④盛りつけて白ごまをふる。

●ピーマンと豚肉炒め●

- [材料] ●豚肉…100g ●ピーマン…1個
●ごま油…適量 ●鶏ガラだし…適量
- ①ピーマンを細切りにする。
 - ②フライパンにごま油を入れ、ピーマンと豚肉を入れ炒める。
 - ③鶏ガラだしを加え炒める。

●アスパラのベーコン巻きあげ●

- [材料] ●アスパラガス…3本 ●ベーコン…5枚
●パン粉…適量 ●油…適量 ●小麦粉…適量
●卵…1個
- ①アスパラガスを4等分に切る。
 - ②ベーコンでアスパラガスを巻く。
 - ③小麦粉をまぶして溶き卵をつけ、パン粉をまぶす。
 - ④きつね色になるまで揚げる。

●まきまきハムチーズ●

- [材料] ●スライスハム…1枚
●スライスチーズ…1枚 ●ミニトマト…2個
- ①ハムの上にチーズをのせ、巻いていく。
 - ②4等分に切る。

●ごはん●

- [材料] ●白飯…400g ●卵ふりかけ…適量

●枝豆入り卵焼き●

- [材料] ●枝豆…適量 ●卵…2個 ●砂糖…小さじ2
●塩…ふたつまみ ●めんつゆ…小さじ2
- ①ボールに卵を割り入れ、よく混ぜる。
 - ②調味料と枝豆を入れて混ぜる。
 - ③3回に分けて焼き、巻く。

