

千葉県歯科衛生士会長賞

～千葉県の農産物をたくさん使ったもぐもぐレシピ～



調理時間 4品目で70分

ポイント

935kcal

千葉県産の農産物をたくさん使いました。特にかみごたえのあるれんこん。ごぼうなどを入れて良く噛んで味わえるようにしました。彩も良くなるように緑色や黄色、赤の食材を使用しました。

●枝豆ご飯●

[材料] ●米…2合 ●枝豆…80～90g
●白だし…大さじ2

- ①枝豆は塩茹でして、豆を取り出す。
- ②お米の水は普段より少なめにし、白だしを入れて炊飯
- ③炊けたお米に①を加えて切るように混ぜる

●れんこんのきんぴら●

[材料] ●れんこん…150g ●ごぼう…20g
●にんじん…20g ●こんにやく…40g
●酒…大さじ1 ●b しょうゆ…大さじ1
●みりん…大さじ1 ●砂糖…小さじ1
●和風だし…小さじ1/2 ●いりごま…少々
●ごま油…少々

- ①れんこんの皮を剥き、薄切りにし水に晒しておく。ごぼうは皮を剥き、せん切りにし水に晒しておく。にんじんは皮を剥きせん切りにしておく。こんにやくは短冊に切り、さっと茹でしておく。
- ②フライパンにごま油をひき、強火で炒める。
- ③和風だしとbを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④白ごまを振りかける。

●卵焼き●

[材料] ●卵 (Mサイズ) …3個 ●油…適量
●砂糖…小さじ3 ●a しょうゆ…小さじ1/2
●塩…小さじ1/5

- ①卵を割り、aを入れてよく混ぜる。
※泡立えないように
- ②油をひいたフライパンに、少しずつ①を入れ、手前から奥へ折り畳む。
- ③卵液がなくなるまで②を繰り返す。

●鶏肉の甘酢炒め●

[材料] ●鶏もも肉…200g ●にんじん…1本
●玉ねぎ…1玉 ●片栗粉…適量 ●水…1000ml
●しょうゆ…大さじ1 ●c 砂糖…大さじ1
●酢…大さじ1 ●片栗粉…小さじ1
●サニーレタス…20g

- ①鶏肉を1口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ②少し多めの油で揚げる。
- ③にんじんは乱切り、玉ねぎは半月切りで、炒める。
- ④②と③にcを加え、よく絡める。

